

**UNIVERSIDAD DE HUANUCO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA**



**UDH**  
UNIVERSIDAD DE HUANUCO  
<http://www.udh.edu.pe>

**TESIS**

---

**“Características sociodemográficas y estilo de vida de los adultos mayores en el Centro de Salud de Acomayo – Huánuco 2023”**

---

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
ENFERMERÍA

AUTORA: Ponce Ramos, Yeidy Charo

ASESORA: Jara Claudio, Edith Cristina

HUÁNUCO – PERÚ

2023

# U

### TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis ( X )
- Trabajo de Suficiencia Profesional ( )
- Trabajo de Investigación ( )
- Trabajo Académico ( )

**LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN:** Promoción de salud – prevención de enfermedad – recuperación del individuo, familia y comunidad

**AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)**

### CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

**Área:** Ciencias médicas, Ciencias de la salud

**Sub área:** Ciencias de la salud

**Disciplina:** Enfermería

# D

### DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título Profesional de Licenciada en Enfermería

Código del Programa: P03

Tipo de Financiamiento:

- Propio ( X )
- UDH ( )
- Fondos Concursables ( )

### DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 48058286

### DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22419984

Grado/Título: Doctor en ciencias de la educación

Código ORCID: 0000-0002-3671-3374

### DATOS DE LOS JURADOS:

| N° | APELLIDOS Y NOMBRES                   | GRADO                           | DNI      | Código ORCID        |
|----|---------------------------------------|---------------------------------|----------|---------------------|
| 1  | Leiva Yaro, Amalia Verónica           | Doctora en ciencias de la salud | 19834199 | 0000-0001-9810-207X |
| 2  | Rodriguez De Lombardi, Gladys Liliana | Doctora en ciencias de la salud | 22404125 | 0000-0002-4021-2361 |
| 3  | Serna Roman, Bertha                   | Licenciado en enfermería        | 22518726 | 0000-0002-8897-0129 |

# H



## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 16:30 horas del día 07 del mes de junio del año dos mil veintitrés, en Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- DRA. AMALIA VERÓNICA LEIVA YARO (PRESIDENTE)
- DRA. GLADYS LILIANA RODRÍGUEZ DE LOMBARDI (SECRETARIA)
- LIC. ENF. BERTHA SERNA ROMAN (VOCAL)
- DRA. EDITH CRISTINA JARA CLAUDIO (ASESORA)

Nombrados mediante Resolución N°1013-2023-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulo: "CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS Y ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES EN EL CENTRO DE SALUD ACOMAYO – HUÁNUCO 2023"; presentado por la Bachiller en Enfermería **Bachiller. YEIDY CHARO PONCE RAMOS**, Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) **APROBADO**.....Por **UNANIMIDAD**, con el calificativo cuantitativo de **16**..... y cualitativo de **DIECISEIS**.....

Siendo las, **18:00** horas del día **07** del mes de **JUNIO** del año 2023, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

  
\_\_\_\_\_  
PRESIDENTE

DRA. AMALIA VERÓNICA LEIVA YARO  
Cod. 0000-0001-9810-2007X  
DNI: 19834199

  
\_\_\_\_\_  
SECRETARIA

DRA. GLADYS LILIANA RODRÍGUEZ DE LOMBARDI  
Cod. 0000-0002-4021-2361  
DNI: 22404125

  
\_\_\_\_\_  
VOCAL

LIC. ENF. BERTHA SERNA ROMAN  
Cod. 0000-0002-8897-0129  
DNI: 22518726

## CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

Yo, EDITH C. JARA CLAUDIO. Asesor (a) del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco y designado(a) mediante RESOLUCION N° 266-2022-D-FCS-UDH como asesor de la tesista: PONCE RAMOS, YEIDY CHARO alumna de la Escuela Profesional de Enfermería, con la investigación titulada:

**“Características sociodemográficas y estilo de vida de los adultos mayores en el Centro de Salud de Acomayo – Huánuco 2023”**

Puedo constar que la misma tiene un índice de similitud del 25 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Antiplagio Turnitin, POST SUSTENTACION.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 23 de junio de 2023



.....  
Dra. Edith Jara Claudio  
DOCENTE UNIVERSITARIO

**JARA CLAUDIO EDITH C.**

Apellidos y Nombres

DNI N° 22419984

Código Orcid N° <https://orcid.org/0000-0002-3671-3374>

# INFORME

## INFORME DE ORIGINALIDAD

25%

INDICE DE SIMILITUD

24%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES


9%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

|   |  |     |
|---|--|-----|
| 1 | <a href="https://repositorio.udh.edu.pe">repositorio.udh.edu.pe</a><br>Fuente de Internet  | 14% |
| 2 | <a href="https://repositorio.untrm.edu.pe">repositorio.untrm.edu.pe</a><br>Fuente de Internet  | 3%  |
| 3 | Submitted to Universidad de Huanuco<br>Trabajo del estudiante  | 2%  |
| 4 | <a href="https://distancia.udh.edu.pe">distancia.udh.edu.pe</a><br>Fuente de Internet  | 2%  |
| 5 | <a href="https://repositorio.unheval.edu.pe">repositorio.unheval.edu.pe</a><br>Fuente de Internet  | 2%  |
| 6 | Hernández Acosta Yaneth. "Las actividades recreativas y los sistemas de apoyo informal como componente básico en la salud de los adultos mayores", TESIUNAM, 2008<br>Publicación | 1%  |
| 7 | Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru<br>Trabajo del estudiante  | 1%  |

[repositorio.unjfsc.edu.pe](https://repositorio.unjfsc.edu.pe)

  
Dra. Edith Jara Claudio  
DOCTOR EN PSICOLOGIA  
JARA CLAUDIO EDITH C.  
Apellidos y Nombres  
DNI N° 22419984

Código Orcid N° <https://orcid.org/0000-0002-3671-3374>

## **DEDICATORIA**

A mis padres y a mi hija por ser el motivo principal que me impulsa seguir adelante, pues sin ustedes no lo había logrado, muchos de mis logros los debo a ustedes incluyendo la consecución de este logro profesional

## **AGRADECIMIENTOS**

Primeramente, agradecer a Dios a quien ha protegido y me ha dado la fortaleza de seguir adelante.

A toda mi familia por sus comprensión y apoyo incondicional a lo largo de mis estudios.

A mi asesora, Dra. Edith Cristina Jara Claudio por el acompañamiento metodológico brindado en el desarrollo de este trabajo de investigación y presentación de este informe.

Gracias a la Universidad de Huánuco, por permitirme ser una buena profesional.

# ÍNDICE

|  |      |
|--|------|
| DEDICATORIA .....  | II   |
| AGRADECIMIENTOS.....   | III  |
| ÍNDICE.....  | IV   |
| ÍNDICE DE TABLAS.....  | VII  |
| ÍNDICE DE ANEXOS.....  | VIII |
| RESUMEN.....   | IX   |
| ABSTRACT.....  | X    |
| INTRODUCCIÓN.....  | XI   |
| CAPÍTULO I.....  | 12   |
| EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....                                  | 12   |
| 1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....                                 | 12   |
| 1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....                                 | 16   |
| 1.2.1. PROBLEMA GENERAL.....                                       | 16   |
| 1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....                                  | 16   |
| 1.3. OBJETIVOS.....  | 17   |
| 1.3.1. OBJETIVO GENERAL.....                                       | 17   |
| 1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....                                  | 17   |
| 1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....                                | 17   |
| 1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.....                                  | 17   |
| 1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA.....                                 | 18   |
| 1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA.....                             | 18   |
| 1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....                         | 18   |
| 1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....                           | 18   |
| CAPÍTULO II.....   | 20   |
| MARCO TEÓRICO.....   | 20   |
| 2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....                         | 20   |
| 2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES.....                           | 20   |
| 2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES.....                                | 22   |
| 2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES.....                                   | 25   |
| 2.2. BASES TEÓRICAS.....   | 27   |
| 2.2.1. TEORÍA DE CONTINUIDAD DEL ENVEJECIMIENTO DE<br>ATCHLEY..... | 27   |



|                                      |   |    |
|--------------------------------------|---|----|
| 2.2.2.                               | TEORÍA DE LOS SERES HUMANOS UNITARIOS DE MARTHA ROGERS..... | 28 |
| 2.3.                                 | DEFINICIONES CONCEPTUALES .....                             | 28 |
| 2.3.1.                               | ADULTO MAYOR.....   | 28 |
| 2.3.2.                               | CLASIFICACIÓN DEL ADULTO MAYOR .....                        | 29 |
| 2.3.3.                               | CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS .....                     | 29 |
| 2.3.4.                               | DIMENSIONES DE LAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS.....   | 29 |
| 2.3.5.                               | ESTILOS DE VIDA.....  | 32 |
| 2.3.6.                               | TIPOS DE ESTILOS DE VIDA .....                              | 33 |
| 2.3.7.                               | ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS MAYORES .....                    | 33 |
| 2.3.8.                               | DIMENSIONES DE ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS MAYORES .....     | 34 |
| 2.4.                                 | HIPÓTESIS.....  | 37 |
| 2.4.1.                               | HIPÓTESIS GENERAL .....                                     | 37 |
| 2.4.2.                               | HIPÓTESIS ESPECÍFICAS .....                                 | 37 |
| 2.5.                                 | VARIABLES.....  | 38 |
| 2.5.1.                               | VARIABLE INDEPENDIENTE.....                                 | 38 |
| 2.5.2.                               | VARIABLE DEPENDIENTE .....                                  | 38 |
| 2.6.                                 | OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....                        | 38 |
| CAPÍTULO III .....                   |   | 41 |
| METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN..... |   | 41 |
| 3.1.                                 | TIPO DE INVESTIGACIÓN .....                                 | 41 |
| 3.1.1.                               | ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....                               | 41 |
| 3.1.2.                               | NIVEL DE INVESTIGACIÓN .....                                | 41 |
| 3.1.3.                               | DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....                               | 41 |
| 3.2.                                 | POBLACIÓN Y MUESTRA .....                                   | 42 |
| 3.2.1.                               | POBLACIÓN .....   | 42 |
| 3.2.2.                               | MUESTRA.....  | 43 |
| 3.3.                                 | TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS ....        | 43 |
| 3.3.1.                               | PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....                           | 43 |
| 3.3.2.                               | PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS.....                          | 48 |
| 3.3.3.                               | PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....             | 49 |

|   |    |
|---|----|
| 3.4. ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN..... | 49 |
| CAPÍTULO IV.....                              | 51 |
| RESULTADOS.....                               | 51 |
| 4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS .....             | 51 |
| 4.2. CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS..... | 55 |
| CAPÍTULO V.....                               | 57 |
| DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....                  | 57 |
| 5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS.....         | 57 |
| CONCLUSIONES .....                            | 63 |
| RECOMENDACIONES.....                          | 64 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....               | 66 |
| ANEXOS.....                                   | 77 |

## ÍNDICE DE TABLAS

|  |    |
|--|----|
| Tabla 1. Características demográficas de los adultos mayores de los adultos mayores en el C.S. de Acomayo – Huánuco 2023 .....                   | 51 |
| Tabla 2. Características sociales de los adultos mayores de los adultos mayores en el C.S. de Acomayo – Huánuco 2023 .....                       | 52 |
| Tabla 3. Distribución de dimensiones de los estilos de vida de los adultos mayores hipertensos atendidos en el C.S. Las Moras, Huánuco 2022..... | 53 |
| Tabla 4. Estilos de vida de los adultos mayores del C.S. de Acomayo – Huánuco 2023.....  | 54 |
| Tabla 5. Características demográficas que se relacionan con los estilos de vida de los adultos mayores en el C.S. de Acomayo – Huánuco 2023..... | 55 |
| Tabla 6. Características sociales que se relacionan con los estilos de vida de los adultos mayores en el C.S. de Acomayo – Huánuco 2023 .....    | 56 |

## ÍNDICE DE ANEXOS

|  |     |
|--|-----|
| ANEXO 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA .....                                 | 78  |
| ANEXO 2 INSTRUMENTOS ANTES DE LA VALIDACIÓN.....                     | 84  |
| ANEXO 3 INSTRUMENTOS DESPUÉS DE LA VALIDACIÓN.....                   | 90  |
| ANEXO 4 CONSENTIMIENTO INFORMADO .....                               | 95  |
| ANEXO 5 CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN .....                              | 97  |
| ANEXO 6 DOCUMENTO SOLICITANDO PERMISO PARA EJECUCIÓN DE ESTUDIO..... | 101 |
| ANEXO 7 DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN DEL ÁMBITO DE ESTUDIO .....        | 102 |
| ANEXO 8 BASE DE DATOS.....   | 103 |
| ANEXO 9 CONSTANCIA DE REPORTE DE TURNITIN .....                      | 107 |

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar las características sociodemográficas que se relacionan con los estilos de vida de los adultos mayores del C.S. Acomayo.

**Métodos:** Se realizó un estudio descriptivo simple, prospectivo, transversal desarrollado en 86 adultos mayores que respondieron las preguntas de una guía de entrevista sociodemográficas y un cuestionario de estilos de vida. El proceso de contraste de hipótesis se realizó con el Chi Cuadrado con una significancia  $p < 0,05$ .

**Resultados:** En cuanto a las características sociodemográfica de los adultos mayores se identificó que 55,6% tuvieron de 65 a 77 años, 52,3% fueron del género femenino, 59,3% residían en el mismo Acomayo; 73,3% tenían pareja, 61,6% fueron católicos, 46,5% tuvieron estudios secundarios, 73,3% tenían bajo ingreso económico, 93% tenían SIS; 76,7% pertenecían al programa pensión 65, 70,9% convivían con sus familiares y 60,5% tenían alguna enfermedad. Respecto a los estilos de vida, se halló que 54,7% tuvieron estilos de vida no saludables y 45,3% mostraron estilos de vida no saludables. En el contraste de hipótesis, se identificó que las características demográficas que se relacionaron con los estilos de vida de los adultos mayores fueron la edad ( $p \leq 0,007$ ) y la procedencia ( $p \leq 0,010$ ). Las características sociales que se relacionaron con los estilos de vida de la población adulta mayor fueron la tenencia de pareja ( $p \leq 0,030$ ); el grado de escolaridad ( $p \leq 0,010$ ); ingreso económico ( $p \leq 0,025$ ) y convivencia con familiares ( $p \leq 0,037$ ).

**Conclusión:** Existen características sociodemográficas que se relacionaron con los estilos de vida de los adultos mayores del C.S. Acomayo.

**Palabras clave:** Estilo de Vida, Características Sociodemográficas, Conducta Alimentaria, Ejercicio Físico, Anciano (Fuente DeCS – BIREME).

## ABSTRACT

**Objective:** To determine the sociodemographic characteristics that are related to the lifestyles of the elderly of C.S. Acomayo. **Methods** A simple, prospective, cross-sectional descriptive study was conducted in 86 older adults who answered questions from a sociodemographic interview guide and a lifestyle questionnaire. The hypothesis contrast process was performed with Chi Square with a significance  $p < 0.05$ . **Results** Regarding the sociodemographic characteristics of older adults, it was identified that 55.6% were 65 to 77 years old, 52.3% were female, 59.3% resided in the same Acomayo; 73.3% had a partner, 61.6% were Catholics, 46.5% had secondary education, 73.3% had low income, 93% had SIS; 76.7% belonged to the pension program 65, 70.9% lived with their relatives and 60.5% had some disease. Regarding lifestyles, 54.7% were found to have unhealthy lifestyles and 45.3% showed unhealthy lifestyles. In the hypothesis contrast, it was identified that the demographic characteristics related to the lifestyles of older adults were age ( $p = 0,007$ ) and provenance ( $p = 0,010$ ). The social characteristics that were related to the lifestyles of the older adult population were the couple's tenure ( $p = 0,030$ ); the degree of schooling ( $p = 0,013$ ); economic income ( $p = 0,025$ ); and living with relatives ( $p = 0,037$ ). **Conclusions:** There are sociodemographic characteristics that were related to the lifestyles of the elderly of C.S. Acomayo.

**Key words:** Lifestyle, Sociodemographic characteristics, Feeding Behavior, Exercise, Aged (Source: MeSH-NLM)

# INTRODUCCIÓN

Esta investigación se realiza buscando determinar las características sociodemográficas de los adultos mayores del C.S. Acomayo durante los meses de enero a marzo del año 2023; cuya importancia radica en que permite brindar información a las autoridades sanitarias de este distrito y personal del programa del adulto mayor del C.S. Acomayo sobre los estilos de vida que aplican los adultos mayores en sus actividades cotidianas para que mediante la información presentada en este informe de tesis se puedan implementar diversos programas estratégicos con enfoque preventivo promocional que permitan promover la prácticas de conductas saludables que permitan mejorar el bienestar integral de la población adulta mayor.

Por ello, se cumple con presentar este informe de tesis, clasificado estructuralmente en cinco capítulos: el primer capítulo abarca la descripción de los aspectos relacionados a la descripción del problema de investigación; el segundo capítulo que se relaciona con la exposición del marco teórico del estudio; y el tercer capítulo que aborda la metodología aplicada en el trabajo investigativo.

Se continúa presentando el cuarto capítulo con los resultados identificados en el estudio con su proceso de comprobación de hipótesis estadísticas y en el quinto capítulo se realiza la discusión de los resultados; se finaliza el estudio presentando las conclusiones, recomendaciones, referencia y anexos del informe de tesis.

# CAPÍTULO I

## EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Los estilos de vida representan el conjunto de comportamientos que las personas realizan en su vida cotidiana, caracterizándose por ser estables y que son influenciadas por algunas características sociodemográficas que afectan su estado de salud<sup>1</sup>.

Al respecto Castro<sup>2</sup> señala que las características sociodemográficas son aquellos factores propios del contexto demográfico y social de las personas que repercuten en la adopción de sus estilos de vida durante las diversas etapas de vida como el periodo de la adultez mayor.

Según Aquino et al<sup>3</sup> el incremento de la esperanza de vida representa uno de los logros más trascendentales de la medicina moderna, siendo la evaluación de los estilos de vida y las características sociodemográficas los aspectos esenciales para prevenir y controlar las patologías durante la fase de la ancianidad.

Ello es reafirmado por Tarqui et al<sup>4</sup> quienes afirman que el proceso de transición demográfica ha provocado el incremento de la proporción de adultos mayores en el mundo; siendo considerados vulnerables para la presencia de diversas patologías no contagiosas por la adopción de conductas no saludables y sus condiciones de vulnerabilidad social.

Al respecto Novoa<sup>5</sup> señala que la práctica de estilos no saludables representa una problemática que se encuentra latente en la población adulta mayor, caracterizada por la alimentación no saludable, la realización de actividades sedentarias, los hábitos nocivos y la inasistencia a consulta médico que predisponen para que más del 70.0% de adultos mayores presenten enfermedades crónicas no transmisibles.

Por ello, Huaman y Pauyac<sup>6</sup> mencionan que es preocupante identificar que actualmente más del 60.0% de adultos mayores tienen estilos de vida no



saludables como la alimentación inadecuada, el abandono de la actividad física y otras conductas de riesgo que causan que las enfermedades no transmisibles sean frecuentes en la vejez.

La magnitud de esta problemática es alarmante si se considera que el informe presentado por la OMS<sup>7</sup> en el 2021 establece que casi el 15% de la población mundial son adultos mayores reportando que los estilos de vida no saludables son causantes de más del 80.0% de decesos por enfermedades no transmisibles en este grupo etáreo, con una incidencia mayor en países subdesarrollados.

Asimismo, reportes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS)<sup>8</sup> del 2021, establecen que las patologías crónicas no transmisibles fueron muy frecuentes en Latinoamérica, reportando que más del 70% de adultos mayores tuvieron problemas de hipertensión arterial, diabetes y sobrepeso asociados a la práctica de estilos de vida no saludables.

En el Perú, según el Informe de Situación de la Población Adulta Mayor presentado por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI)<sup>9</sup> en el 2021 los adultos mayores representan el 12.4% de la población nacional, reportando que más del 70% de ellos presentaron enfermedades crónicas relacionadas a la adopción de estilos de vida no saludables y 74% no acudieron a consulta médica a pesar de tener algún problema en su salud.

En Huánuco reportes publicados por las autoridades de la Dirección Regional de Salud (DIRESA)<sup>10</sup> durante el año 2020 establecieron que los adultos mayores representan el 9.3% de la población total; identificando que más del 60% se encuentran en condiciones de pobreza o exclusión social, siendo frecuente que adopten estilos de vida no saludables que son las principales causantes del incremento de las tasas de morbilidad por enfermedades no transmisibles en este grupo poblacional.

Mamani<sup>11</sup> refiere que esta problemática es causada por el desconocimiento que tiene los adultos mayores sobre los estilos de vida saludables, debido a características sociodemográficas como el bajo grado de

escolaridad, falta de apoyo familiar y las condiciones de pobreza que no les permiten tener un comportamiento saludable durante la vejez.

En este sentido diversas investigaciones han identificado que existen algunas características sociodemográficas se relacionan con los estilos de vida en la ancianidad; por ello, un estudio realizado por Castro<sup>12</sup> en Ecuador en 2019 demostró que 45.0% de ancianos tuvieron estilos de vida no saludables, siendo la mayoría del género femenino con bajo grado de escolaridad.

Asimismo, Ortiz<sup>13</sup> en su estudio hecho en Colombia en el 2018 evidenció que 33.2% de adultos mayores tuvieron inadecuados estilos de vida; siendo predominante en los que tuvieron más de 70 años y pertenecieron al estrato socioeconómico bajo.

A nivel nacional Romero y Querevalu<sup>14</sup> en Piura en el 2019 hallaron que 93.0% de adultos mayores aplicaban estilos de vida saludables de manera cotidiana, de los cuales 49.7% tuvieron bajos ingresos económicos, 32.6% fueron amas de casa y 44.2% tuvieron bajo grado de escolaridad.

En esta misma línea, en Chimbote en el 2018, Torres<sup>15</sup> identificó que 94.0% de adultos mayores no realizaron actividad física y 71.2% tuvieron una alimentación no saludable, siendo la mayoría de género femenino, con primaria completa, sin ocupación y un ingreso inferior a 750 soles mensuales.

Por su parte Tarqui et al<sup>4</sup> en su estudio demostraron que 26.8% de adultos mayores presentaron problemas de desnutrición por una alimentación no saludable, siendo más frecuente en adultos mayores de zonas rurales, con bajos grados de escolaridad y en condiciones de pobreza.

En Huánuco, Romero<sup>16</sup> en el 2018 demostró que 71,6% de adultos mayores de un distrito rural de esta región tuvieron estilos de vida no saludables y 43.6% presentaron desnutrición, siendo la mayoría del género femenino con ingresos económicos bajos y bajos niveles de escolaridad.

En este contexto, Ventura<sup>17</sup> indica que las consecuencias de la práctica de estilos de vida no saludables en la población adulta mayor se manifiestan

en el aumento de la prevalencia de las patologías no transmisibles, así como de las enfermedades crónico-degenerativas y favoreciendo también el surgimiento de problemas de salud mental que afectan el bienestar físico y emocional de esta población vulnerable.

Frente a ello y como un medio para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en el Perú, el Ministerio de Salud (MINSA)<sup>18</sup> a través del plan nacional de envejecimiento saludable ha implementado diversas iniciativas orientadas a promover una vejez con calidad en la población de ayer a través de la práctica de estilos de vida saludables en la ancianidad.

Asimismo, el MIDIS<sup>19</sup> en el marco de la implementación de políticas de protección social de los adultos mayores en condiciones de pobreza ha desarrollado el programa de apoyo gubernamental Pensión 65 para dar una retribución económica que permita que los adultos mayores tengan los recursos necesarios para satisfacer sus necesidades básicas y alcanzar el bienestar integral durante la vejez.

Y finalmente el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP)<sup>20</sup> ha implementado los Centros Integrales de Atención al Adulto Mayor (CIAM) para crear espacios saludables donde la población adulta mayor desarrolle actividades socioculturales y se promuevan los comportamientos saludables como aspectos claves en la prevención y control de las enfermedades en este grupo vulnerable.

Los adultos mayores que acuden al Centro de Salud Acomayo no son ajenos a la situación problemática planteada previamente, pues son adultos mayores que proceden de zonas rurales, con niveles bajos de escolaridad y que de manera predominante se encuentran en situaciones de pobreza, presentando problemas de salud relacionados a los estilos de vida no saludables, pues la mayoría de ellos no tienen una alimentación nutritiva ni balanceada, pues optan por ingerir alimentos ricos en carbohidratos y frituras, tienen una vida sedentaria, donde la actividad física es limitada; siendo frecuente también la automedicarse pues evitan asistir al Centro de Salud o solo acuden de manera esporádica, practicando además otros estilos de vida

no saludables que conllevan para que presenten enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, diabetes mellitus, entre otras patologías.

Al interactuar con los adultos mayores respecto a esta problemática se ha identificado que algunos de ellos manifiestan: “a veces no tengo sueño en las noches, debe ser normal por la vejez”; “cuando cobro mi pensión 65 compro todos los alimentos que me gustan”, “a veces el dinero no me alcanza”, “no tomo agua porque me hace orinar mucho “paso todos los días sentado en mi casa, no hago ejercicios porque tengo miedo de caerm”, entre otras expresiones; observándose también que algunos se muestran descuidados, desaliñados, con deficiente higiene personal, siendo la mayoría proveniente de zonas rurales, que viven en condiciones inadecuadas para vivir por su precaria situación socioeconómica, bajo grado de escolaridad y la falta de apoyo social que conllevan a que tengan estilos de vida no saludables que repercuten negativamente en su salud

Frente a esta situación problemática se considera necesario realizar este estudio con el objetivo de determinar las características sociodemográficas que se relacionan con los estilos de vida en los adultos mayores en el Centro de Salud de Acomayo, Huánuco 2020.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. PROBLEMA GENERAL**

¿Cuáles son las características sociodemográficas que se relacionan con los estilos de vida en los adultos mayores en el C.S. de Acomayo, Huánuco 2023?

### **1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS**

1. ¿Cuáles son las características demográficas que se relacionan con los estilos de vida en los adultos mayores del C.S. de Acomayo?
2. ¿Cuáles son las características sociales que se relacionan con los estilos de vida en los adultos mayores del C.S. de Acomayo?

### **1.3. OBJETIVOS**

#### **1.3.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar las características sociodemográficas que se relacionan con los estilos de vida en los adultos mayores en el Centro de Salud de Acomayo, Huánuco 2023.

#### **1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Identificar las características demográficas que se relacionan con los estilos de vida en los adultos mayores en estudio.
2. Describir las características sociales que se relacionan con los estilos de vida en los adultos mayores en estudio.

### **1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

#### **1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA**

El estudio se justifica en el contexto teórico porque los estilos de vida no saludables constituyen una de las principales causas para el desarrollo de diversas patologías y sus complicaciones durante la vejez, siendo por ello importante conocer cuáles son las características sociodemográficas que se relacionan con los estilos de vida de los adultos mayores para poder brindar nuevos conocimientos que complementen y fortalezcan la información teórica sobre la importancia de la práctica de estilos de vida saludables en la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores.

Por ello en esta investigación se aplicarán los principios establecidos en el “Modelo de Promoción de Salud” de Nola Pender y la “Teoría de la continuidad del envejecimiento” de Atchley, por el cual se contrastó la información presentada en el marco teórico con los resultados del estudio, permitiendo presentar nuevos conceptos y perspectivas en el análisis de las variables, que pueden ser utilizadas

como fuente de consulta bibliográfica para futuros estudios afines a la problemática abordada en esta investigación.

#### **1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA**

El presente estudio pertenece la línea de investigación “Promoción de la Salud y Prevención de las Enfermedades” y se justifica en el contexto práctico porque los hallazgos del estudio permiten identificar adecuadamente las características sociodemográficas que se relacionan con los estilos de vida de los adultos mayores, resaltándose que los resultados podrán ser utilizados como fuente de información para que los profesionales de Enfermería del Programa de Adulto Mayor puedan implementar estrategias de intervención inclusivas y medidas preventivo promocionales basadas en el enfoque de educación en salud como sesiones educativas, talleres recreativos, entre otras actividades encaminadas a promover la importancia de los estilos saludables en el periodo de la senectud.

#### **1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA**

La investigación se justifica metodológicamente por el empleo de instrumentos de medición validados por jueces expertos en la problemática estudiada y sometidos a pruebas de fiabilidad estadística que garantizan una medida idónea de los estilos de vida en la población adulta mayor

#### **1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

En esta investigación no se presentaron mayores inconvenientes o dificultades en la ejecución del estudio.

#### **1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN**

Esta investigación fue viable porque se tuvo el apoyo del director y personal asistencial del Centro de Salud de Acomayo quien dio el permiso para aplicar los instrumentos en el establecimiento de salud, teniendo el apoyo del personal del programa de adulto mayor quienes proporcionaron las

facilidades necesarias para aplicar los instrumentos en los adultos mayores usuarios de este centro de salud, contándose con todos los recursos para una adecuada aplicación de los instrumentos en la muestra de análisis.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN**

Los antecedentes que se consideraron en el desarrollo de esta investigación son los siguientes:

##### **2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES**

En Guayaquil - Ecuador, 2021, Alonzo et al<sup>21</sup> desarrollaron el estudio: “Importancia de los estilos de vida en adultos mayores hipertensos, Centro de Salud del Adulto Mayor Renta Luque”; proponiéndose evaluar las conductas de vida de la población analizada; realizando un estudio de naturaleza descriptiva simple, transversal, prospectiva en 100 adultos mayores que fueron entrevistados con un cuestionario; el reporte de procesamiento de sus resultados mostró que una proporción de 87% de personas adultas mayores entrevistadas tuvo comportamientos no saludables y 13% hábitos saludables; identificándose también que 85% tuvieron estilos de vida saludables en el área de la actividad física, 83% presentaron conductas no saludables en los hábitos nocivos, 75% tuvieron un poco manejo del estrés y actividades recreativas, 67% mostraron estilos de vida no saludables en el cuidado de su salud y 35% tuvieron hábitos no saludable en las actividades de nutrición y hábitos alimenticios; su conclusión fue que hubo una proporción predominante de adultos mayores con estilos o hábitos de vida no saludables.

En Loja – Ecuador, 2019, Castro<sup>12</sup> ejecutó el estudio denominado: “Estilos y calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad Patuco, cantón Céllica”; para conocer los estilos de vida y calidad de vida de la población adulta mayor; realizando una investigación cuantitativa, transversal, prospectiva en 30 adultos mayores evaluados mediante una encuesta sociodemográfica y un cuestionario; sus resultados mostraron que 50% de encuestados tuvieron de 65 a 75 años de edad y estuvieron



casados, 100% tienen nivel primario, 73.3% viven con sus hijos; respecto a los estilos de vida, 67% tuvieron hábitos alimenticios saludables, 73% realizaron ejercicios de actividad física, 53.3% realizaban actividades recreativas; 96.7% no fumaban, 93.3% no consumían bebidas alcohólicas ni bebían café, 60% dormían más de 8 horas y 53.3% no acudían a consulta médica una vez al año; concluyendo que la mayoría de adultos mayores tuvieron un índice de calidad de vida bueno.

En Cuenca – Ecuador, 2018, Sanango<sup>22</sup> presentó la tesis titulada: “Factores biopsicosociales que influyen en el estado nutricional del adulto mayor de la Parroquia Cuchil, Sigsig” buscando determinar los factores biopsicosociales que influyen en el estado nutricional del adulto mayor; efectuando un estudio analítico, prospectivo, transversal en 157 adultos mayores evaluados mediante la aplicación de un cuestionario sociodemográfico; sus resultados reflejaron que 56,1% de adultos mayores evaluados tuvieron de 65 a 74 años, 75,8% fueron del género femenino; 58,6% estuvieron casados; 49,7% se dedicaban a los quehaceres domésticos y 79,6% tuvieron nivel primario; respecto al estado nutricional, 54,8% presentaron un estado nutricional normal, 22,9% tuvieron sobrepeso y 15,3% fueron diagnosticados como delgadez; 69.5% tuvieron hábitos alimenticios inadecuados; llegando a la conclusión de que los factores biopsicosociales no influyen en el estado nutricional de los adultos mayores.

En Villavicencio – Colombia, 2018, Ortiz<sup>13</sup> realizó el estudio titulado: “Estilos de vida saludables en los adultos mayores de la comuna de 3 y 4 de Villavicencio”, cuyo objetivo fue identificar los estilos de vida saludables en los adultos mayores. El estudio fue de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo, diseño no experimental, de tipo prospectivo, observacional, de corte transversal; la muestra fue de 80 adultos mayores; quienes respondieron un cuestionario de estilos de vida saludable en la recolección de datos. Los resultados fueron que 60.0% fueron del sexo femenino, 48.8% tuvieron de 60 a 69 años, 46.3% pertenecieron al estrato bajo, 41.3% tuvieron primaria incompleta, 26.3%

presentaron hipertensión arterial, 62.8% tuvieron estilos de vida saludables, 61.7% presentaron estilos de vida saludables en la responsabilidad en salud, 61.7% en nutrición, 63.5% en manejo del estrés y 51.8% en actividad física; llegando a la conclusión de que la mayoría de los adultos mayores tuvieron estilos de vida saludables.

En Cuenca – Ecuador, 2017, Mejía y Galarza<sup>23</sup> realizaron el estudio titulado: “Estilo de vida de los migrantes adultos mayores estadounidenses residentes en la ciudad de Cuenca”; proponiéndose determinar el estilo de vida de los migrantes adultos mayores, efectuando una investigación descriptiva, transversal en 74 adultos mayores evaluados a través de una encuesta; sus resultados demostraron que 95,9% de adultos mayores residían en la zona urbana de la ciudad, el 56,7% tenían instrucción superior; la dieta estuvo basada en un 25,9% de verduras, 25,5% de frutas, 25,1% de proteínas; y un 79,7% no incluían alimentos procesados en su alimentación. También evidenciaron que el 50% realizaba actividad física una hora diaria, el 89,2% señalaron que no consumían bebidas alcohólicas, el 91,8% no fumaba y un 97,2% manifestaron mantener hábitos saludables. Concluyendo que un alto porcentaje de los adultos mayores encuestados mantuvieron estilos de vida y comportamientos saludables que favorecen el acceso a un envejecimiento saludable.

### **2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES**

En Lima – Perú, 2021, Vela et al<sup>24</sup> desarrollaron el estudio “Características coligadas al estilo de vida en adultos mayores en un C.S. de los Andes” buscando establecer las características que se asocian a los hábitos que realizan los adultos mayores del centro de salud en su vida cotidiana; desarrollando una investigación prospectiva, transversal, descriptiva simple en 74 personas adultas mayores evaluadas con una escala de valoración de estilos de vida; los resultados de su informe evidenciaron que una proporción mayoría de 70,3% de adultos mayores evaluados tenía el hábito de consumir alcohol, 6,8% acostumbra fumar y 89,2% consumían bebidas gaseosas con

frecuencia; siendo frecuente que presenten problemas de diabetes e hipertensión arterial, concluyendo que la ingesta de bebidas alcohólicas, gaseosas, y el hábito de fumar fueron aspectos que se asociaron a un inadecuado estilo de vida en la ancianidad.

En Callao – Perú, 2019, Mora<sup>25</sup> presentó la tesis denominada: “Estilos de vida del adulto maduro del Asentamiento Humano Ciudadela Pachacútec sector B3” para identificar el estilo de vida que realiza el adulto maduro; realizando una investigación descriptiva, observacional, transversal en 150 adultos maduros, su instrumento de medición fue un cuestionario; sus reportes mostraron que 54.7% de adultos maduros encuestados tuvieron estilos de vida saludables y 45.3% no saludables; respecto a las dimensiones, 64.0% presentaron estilos de vida no saludables en el área biológica; 61,3% mostraron estilos de vida no saludables en la dimensión social y 51.3% tuvieron estilos de vida saludables en el área psicológico; siendo la conclusión que hubo predominio de adultos maduros con hábitos no saludables.

En Puno – Perú, 2019, Ariás<sup>26</sup> presentó la investigación titulada: “Factores biosociales y estilos de vida del adulto mayor atendido en el Centro de Salud Alianza – 4 Azángaro”; buscando relacionar los factores biosociales con los estilos de vida de la población adulta mayor; realizando un estudio analítico, prospectivo, observacional en 108 adultos mayores evaluados con una guía de entrevista y un cuestionario; sus resultados reportaron que 50.9% presentaron estilos de vida no saludables y 49.1% estilos de vida saludables; en cuanto a los factores biosocioculturales, identificó que de los adultos mayores que tuvieron estilos de vida no saludables, 52.8% fueron mujeres, 61.1% fueron analfabetos, 50.0% fueron amas de casa, 100.0% tenían un ingreso menor a 400 soles; mientras que de los que tuvieron estilos de vida saludables, 50.0% tuvieron de 71 a 80 años, 78.0% fueron católicos y 57.4% estuvieron casados; concluyendo que el grado de instrucción y la ocupación se asociaron con la práctica de estilos de vida en las personas adultas mayores participantes del estudio.

En Chachapoyas – Perú, 2019, Novoa<sup>5</sup> desarrolló la investigación denominada: “Factores biopsicosociales y estilos de vida del adulto mayor, Asentamiento Humano 16 de Octubre” buscando establecer la relación entre los factores biopsicosociales y estilos de vida de las personas adultas mayores; realizando una investigación observacional, transversal, prospectiva en 32 adultos mayores, que fueron evaluados con una escala de estilos de vida; reflejando sus reportes que, en general, 84.4% de las personas adultas mayores presentaron estilos de vida saludables y 15.6% no saludables; respecto a los factores biopsicosociales, 59.4% tuvieron presencia de factores biológicos, 37.5% tuvieron presencia del factor psicológico y 50.0% tuvieron presencia de los factores sociales; concluyendo que no existe relación estadística entre la evaluación de los factores biopsicosociales y los estilos de vida de los adultos mayores.

En Piura – Perú, 2018, Romero y Querevalu<sup>14</sup> desarrollaron el estudio titulado: “Factores biosocioculturales y estilo de vida de los usuarios del Programa del Adulto Mayor del Centro de Salud San Pedro” buscando relacionar los factores biosocioculturales con el estilo de vida del adulto mayor, efectuando una investigación analítica, prospectiva en 261 usuarios del programa del adulto mayor aplicando como instrumentos de medición un cuestionario de estilos de vida y factores biosocioculturales; los reportes de su investigación mostraron que 93% de usuarios tuvieron estilos de vida no saludables y 7% estilos de vida saludables; también encontró que el 100% de los adultos mayores entrevistados que fueron convivientes presentaron estilos de vida no saludables; 90.9% de católicos tuvieron estilos de vida no saludables; 44.2% que tuvieron grado de escolaridad bajo presentaron estilos de vida no saludables; 42.4% de empleados y 32.6% de amas de casa tuvieron estilos de vida no saludables; 49.7% que tuvieron ingreso menor de 1000 soles mostraron estilos de vida no saludables; 92.4% de adultos mayores de 60 a 74 tuvieron estilos de vida no saludables; 96.9% de varones y 90.2% de mujeres presentaron estilos de vida no saludables; concluyendo que la religión, ingreso económico y ocupación fueron los

factores biosocioculturales que se relacionaron con los estilos de vida en la población adulta mayor.

En Lima – Perú, 2017, Castro<sup>2</sup> ejecutó el estudio denominado: “Factores sociodemográficos y estilos de vida del adulto mayor. Centro de Salud Santa Rosa” buscando determinar los factores sociodemográficos que se relacionan con los estilos de vida del adulto mayor; la investigación fue analítica, transversal desarrollada en 80 adultos mayores evaluados con un cuestionario de factores sociodemográficos y una escala de estilos de vida; sus reportes estadísticos evidenciaron que 54.0% tuvieron estilos de vida no saludables y 46.0% estilos de vida no saludables, el 54.0% de varones tuvieron estilos de vida no saludables, 62.9% de adultos mayores de 60 a 64 años y de nivel primario presentaron estilos de vida no saludables, 61.2% que tuvieron seguro integral de salud tuvieron estilos de vida saludables; 66.7% de adultos mayores que no tienen servicios de agua, luz y desagüe presentaron estilos de vida saludables; y 57.1% de adultos mayores que tuvieron familias extensas no tuvieron estilos de vida saludables; concluyendo que la edad, nivel primario y los servicios básicos fueron los factores sociodemográficos que se relacionaron con los estilos de vida en la población adulta mayor.

### **2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES**

En Tingo María, 2018, Salvatierra<sup>27</sup> realizó el estudio: “Estilo de vida y riesgo de hipertensión arterial en adulto mayor atendido en la estrategia no transmisibles del Hospital Tingo María”, buscando conocer de qué manera se manifiestan los estilos de vida y cómo ello se relaciona con el riesgo de hipertensión arterial; efectuando un estudio descriptivo en 112 ancianos con diagnóstico médico de hipertensión arterial, aplicando un cuestionario como instrumento; sus resultados mostraron que 43% de adultos mayores encuestados fueron diagnosticados con hipertensión antes de los 65 años, 88% realizaba actividades sedentarias, 96% no consumían bebidas alcohólicas, 98% no fumaba, 68,0% tenían la costumbre de consumir rápida o chatarra, 41% tenían el

hábito de tomar café todos los días, identificando que la mayoría de adultos mayores tuvieron hábitos no saludables que incrementaba la probabilidad de que tengan complicaciones de la hipertensión.

En Huánuco – Perú, 2018, Abal<sup>28</sup> desarrollo el estudio titulado: “Comportamientos en salud y su relación con el estado nutricional de los adultos mayores en el distrito de Margos”; proponiéndose determinar la cómo se relaciona el comportamiento o estilo de vida con el estado nutricional de la población adulta mayor; su estudio fue de naturaleza analítica, prospectiva, transversal en 152 adultos mayores evaluados con una guía de entrevista sociodemográfica y una guía de observación; sus resultados mostraron que 67.9% tuvieron comportamientos no saludables y 32.1% saludables; 47.4% presentaron delgadez; respecto a las características demográficas, mostraron que 64.6% tuvieron de 65 a 72 años, 57.9% fueron mujeres; 52.6% procedían de zonas rurales; 29.6% fueron convivientes, 56.6% católicos, 49.3% fueron analfabetos y 57.4% no tenían una ocupación; concluyendo que que la mayoría de adultos mayores tuvieron comportamientos no saludables que tuvieron relación significativa con la presencia de algunas características sociodemográficas y el estado nutricional de los adultos mayores.

En Huánuco – Perú, 2016 Romero<sup>29</sup> ejecutó el estudio: “Estilos de vida y estado nutricional en personas adultas mayores, usuarios del Programa Adulto Mayor de P.S. Churubamba” para establecer la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en las personas adultas mayores; efectuando un estudio analítico en 179 adultos mayores evaluados con una guía de entrevista, ficha nutricional y un cuestionario de estilos de vida; los reportes de su estudio mostraron que 71.6% tuvieron estilos de vida no saludables y 28.4% saludables; en cuanto al estado nutricional, 43.6% de adultos mayores tuvieron desnutrición; y en relación a la valoración de sus características sociodemográficas, 54.8% tuvieron de 60 a 64 años, 56.4% fueron mujeres, 32.4% alcanzaron el nivel primario, 41.3% fueron viudos(as) y 54.7% fueron católicos; concluyendo que la mayoría de personas adultas mayores mostraron

estilos de vida no saludables y presentaron problemas evidentes de desnutrición, afectando su estado de salud.

## **2.2. BASES TEÓRICAS**

### **2.2.1. TEORÍA DE CONTINUIDAD DEL ENVEJECIMIENTO DE ATCHLEY**

Merchán y Cifuentes<sup>30</sup> refieren que la teoría propuesta por Atchley establece que la adultez mayor es una de las etapas evolutivas por la que pasa el ser humano y cuyas conductas o comportamientos están condicionadas básicamente con las habilidades obtenidas a lo largo de la existencia y la adopción de diversos estilos de vida en los diversos escenarios de su vida cotidiana.

Piña y Gómez<sup>31</sup> afirman que este modelo teórico establece que los hábitos o conductas que las personas realicen en el periodo de la adultez y la juventud tienden a mantenerse durante la fase del envejecimiento, señalando que la consigna de conseguir un envejecimiento saludable es disminuida o fortalecida con las actitudes que las personas realizan en el periodo de la vejez.

Al respecto, Poblete y Piña<sup>32</sup> señalan que esta teoría indica que las personas están en constante desarrollando pasando por diversas etapas a lo largo de la existencia, por lo que el periodo de la adultez mayor no merece que sea catalogado como de inhibición del desarrollo personal o social, sino que deber considerada como la etapa en la que se tiene la capacidad de poder superar las adversidades que se presentan en la vida cotidiana.

El aporte que brindó esta teoría a nuestro estudio fue que permitió conocer que los estilos de vida de las personas son conductas que se han ido forjando a lo largo de la vida, siendo modificado por diversas características demográficas y sociales que tienden a afectar su salud.

## **2.2.2. TEORÍA DE LOS SERES HUMANOS UNITARIOS DE MARTHA ROGERS**

Tovar et al<sup>33</sup> señalan este enfoque teórico fundamenta que los individuos son seres humanitarios que están en constante interacción con su entorno, intercambiando energía, teniendo características individuales que lo diferencian de otras personas por lo que son capaces de tomar sus propias decisiones y modificar su entorno para desarrollar su potencial humano y alcanzar su bienestar personal.

León<sup>34</sup> señala que el modelo de Martha Rogers establece que el estado de salud de las personas dependerá de las circunstancias en las que se desenvuelvan y de aquellas experiencias que vivencian los individuos y la capacidad que ellos tienen para establecer el balance entre el entorno y los seres humanos; considerando la premisa relevante que la práctica de estilos de vida y comportamientos saludables son la mejor estrategia para alcanzar el bienestar integral.

La contribución de esta teoría a nuestra investigación fue que permitió reconocer que cada adulto mayor tiene un estilo de vida propio que la hace diferentes de las otras personas.

## **2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES**

### **2.3.1. ADULTO MAYOR**

Según La OMS<sup>35</sup> el adulto mayor es una terminología aceptada que se utiliza para designar a la persona que tiene más de 60 años.

El MINSA<sup>36</sup> establece que es el término que se utiliza para dirigirse a las personas que tiene una edad superior a los 60 años y que se caracteriza por los cambios físicos y sociales

Alanya<sup>37</sup> que son aquellas personas que están en la fase de la vida y que tiene cierto grado de vulnerabilidad para la presencia de las enfermedades



### **2.3.2. CLASIFICACIÓN DEL ADULTO MAYOR**

Según el MINSA<sup>36</sup> los adultos mayores se clasifican de la siguiente manera: son adultos mayores “autovalentes” cuando son capaces de desarrollar las actividades función con total independencia y sin ayuda de nadie; luego se ubican los “adultos mayores frágiles” que tienen como característica básica que presentan alguna alteración de naturaleza fisiológica o emocional que incrementa el riesgo de que tengan diversas enfermedades y finalmente están los “adultos mayores dependientes” que tienen algún deficiencia en su habilidad física o mental que le impide realizar de manera adecuada sus actividades diarias o cotidianas.

### **2.3.3. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS**

Moquillaza et<sup>38</sup> señalan que son todos los agentes, atributos, rasgos o elementos relacionados al contexto demográfico y social de los adultos mayores que repercuten de modo significativo en sus estilos de vida y estado de salud durante el envejecimiento.

Por su parte Viamonte<sup>39</sup> refiere que constituyen el conjunto de rasgos biológicos, culturales, sociales y económicos que se encuentran presentes en los adultos mayores y son susceptibles de ser medidos cuantitativamente.

Y, por último, Pilco et al<sup>40</sup> refieren que las características demográficas representan el conjunto de patrones relacionados al contexto, personal, biológico, cultural, demográfico y social de los adultos mayores

### **2.3.4. DIMENSIONES DE LAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS**

Según Castro<sup>2</sup> las dimensiones que se consideran en el análisis de las características sociodemográficas de los adultos mayores se clasifican de la siguiente manera:

## a) Características demográficas

Acuña<sup>41</sup> señala que las características demográficas son aquellos atributos que corresponden al perfil de la población de adultos mayores que viven en un contexto particular, que comprende los aspectos relacionados a la estructura y ritmo de crecimiento poblacional.

Benavides<sup>42</sup> menciona que comprende el conjunto de rasgos que analizan estadísticamente a la población de adultos mayores según su estructura, evolución y características generales.

Los aspectos que se consideran en el análisis de las características demográficas de los adultos mayores son los siguientes:

- **Edad:** Según Acuña<sup>41</sup> es el valor o cuantificación numérica que se le atribuye al tiempo que viven los adultos mayores desde su nacimiento, que comúnmente es referida en años.
- **Género:** Arías<sup>26</sup> refiere que es el conjunto de rasgos biológicos de los adultos mayores que los define como personas del género masculino (varones) y femenino (mujeres) respectivamente.
- **Lugar de procedencia:** Benavides<sup>42</sup> menciona que constituye el lugar donde los adultos mayores crecieron, incluyendo las costumbres y creencias que adquirieron a lo largo de su vida

## b) Características sociales

Aguilar<sup>43</sup> manifiesta que son aquellas cualidades o atributos que permiten identificar el grado de vulnerabilidad y el nivel de riesgo social de los adultos mayores frente a los problemas que lo aquejan y el desarrollo de diversas patologías.

Bernardo y Salazar<sup>44</sup> mencionan que representan aquellas cualidades o atributos que se relacionan con la posición de los adultos mayores en la sociedad, o la situación en que se encuentran respecto a su entorno circundante.

Dentro de las características sociales de los adultos mayores se encuentra las siguientes:

- **Estado civil:** Silva<sup>45</sup> establece que constituye la condición social que tienen los adultos mayores que son determinadas por las relaciones familiares que provienen de los derechos y deberes que adquieren mediante el matrimonio, relaciones de pareja u otras situaciones de parentesco; siendo su clasificación tradicional la siguiente: soltero(a), conviviente, casado(a), separado(a) y viudo(a).
- **Religión:** Arías<sup>26</sup> señala que representa un elemento de la actividad humana que se compone de las creencias de los adultos mayores relacionadas a aspectos morales, dogmáticos, sobrenaturales y existenciales, mediante el cual se le atribuye la creación del mundo a un ente divino conocido como Dios.
- **Grado de escolaridad:** Otiniano<sup>46</sup> señala que representa el grado más alto de estudios realizados en el ámbito educativo, sin considerar si estos han sido finalizados o se encuentren incompletos definitivamente.
- **Ocupación:** Según Arellano<sup>47</sup> representa toda aquella actividad de naturaleza intelectual o empírica que realizan las personas a cambio de una retribución económica por las labores realizadas. Acero<sup>47</sup> menciona que representa el oficio, profesión que realiza un individuo y que es evaluada según las condiciones de trabajo tareas y funciones desempeñadas en el ámbito laboral.
- **Ingreso socioeconómico:** De acuerdo con lo que refiere Muñoz<sup>48</sup> constituye el monto de dinero que una persona puede gastar sin que se incrementen sus activos netos, representando un indicador que cuantifica el poder adquisitivo de los hogares.

Acero<sup>47</sup> refiere que el ingreso económico es la cantidad monetaria que una persona recibe de manera mensual por la realización de una actividad laboral.

- **Pertenencia a programas sociales:** Según Ludeña y Lovon<sup>49</sup> representa la accesibilidad que tienen los adultos mayores a los programas de apoyo y subvención que brinda el estado como el Seguro Integral de Salud y el Programa Pensión 65 que se encuentran orientadas a mejorar su calidad de vida durante el proceso de envejecimiento.
- **Tenencia de seguro de salud:** Cáceres<sup>50</sup> señala que constituye la afiliación de los adultos mayores a un seguro de salud que le permitan acceder a una atención adecuada en los establecimientos de salud según sus necesidades biológicas, psicológicas y sociales.
- **Convivencia familiar:** De acuerdo con lo que menciona Laura<sup>51</sup> se refieren a las personas integrantes del grupo familiar con quienes viven los adultos mayores dentro de su vivienda, que se encargan de su cuidado y les brindan apoyo físico, económico y moral sin abandonarlos.
- **Tenencia de enfermedad:** Viamonte<sup>39</sup> establece que se trata de cualquiera dolencia o afección patológica, de tipo aguda o crónica, que es causado por factores internos o externos y provoca daños físicos o psicológicos en el organismo de los adultos mayores u otros grupos etarios vulnerables

### 2.3.5. ESTILOS DE VIDA

La OMS<sup>35</sup> indica que se aquellos hábitos conductuales que efectúan las personas en su vida diaria, que tienen la capacidad de mantenerse en el tiempo y están condiciones por la presencia de aspectos individuales y socioculturales.

El MINSA<sup>36</sup> lo considera como el comportamiento que las personas realizan en el proceso de interacción con el medio ambiente o entorno circundante que están influenciadas por aspectos propios del ámbito personal y sociocultural.

Mora<sup>25</sup> señala que son aquellos patrones de conducta de los seres humanos que es realizado de manera constante y sistemática para repercutir de manera favorable o desfavorable.

### **2.3.6. TIPOS DE ESTILOS DE VIDA**

#### **a) Estilos de vida saludables**

Lema<sup>52</sup> afirma que son modos cotidianos de vida de las personas que les permiten desarrollarse física o socialmente cubriendo sus necesidades fisiológicas y alcanzar el bienestar integral, encontrándose dentro de ellas los hábitos alimenticios saludable, la práctica permanente de actividad física, el control del estrés entre otras actividades que permiten tener un adecuado cuidado de su estado de salud.

Sánchez y Luna<sup>53</sup> sostienen que son maneras cotidianas o costumbres de vida que tienen las personas y que les permiten cubrir adecuadamente sus necesidades físicas y emocionales que les permiten evitar la incidencia de enfermedades, prolongar la esperanza de vida y mejorar el bienestar integral.

#### **b) Estilos de vida no saludables**

Ramírez y Hoffman<sup>54</sup> manifiestan que son comportamientos que se caracterizan por ser nocivos para la salud y tener un alto potencial de provocar diversas patologías afectando el bienestar y calidad de vida de los seres humanos en el ámbito físico, mental y social.

Yorde<sup>55</sup> señala que este tipo de comportamientos aluden a la presencia de diversos patrones conductuales adictivos o pasivos que tienen un potencial incrementado de afectar el bienestar integral de las personas afectando significativamente su estado de salud.

### **2.3.7. ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS MAYORES**

Según Bustamante<sup>56</sup> son aquellos patrones conductuales que las personas adultas mayores efectúan con cotidianidad en el periodo de la

senectud en aspectos relacionados a los hábitos alimenticios, actividad física, manejo del estrés, descanso y sueño, hábitos nocivos y las actividades de responsabilidad en el cuidado de la salud que, según la forma en que se realicen pueden constituirse en factores de riesgo o también en factores de protección de las personas adultas mayores.

Canales y Carreño<sup>26</sup> afirman que constituye el modo de vida que tienen las personas adultas mayores en los diversos escenarios de su vida cotidiana y que se encuentra determinada por la presencia de factores biológico, psicológicos y socioculturales que tienen la capacidad de proteger o poner el riesgo el estado de salud de los ancianos durante el proceso de envejecimiento.

### **2.3.8. DIMENSIONES DE ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS MAYORES**

Las dimensiones que se consideran en el análisis de los patrones conductuales de los ancianos hipertensos son las siguientes:

#### **a) Hábitos alimenticios.**

Otiniano<sup>57</sup> indica que los hábitos alimenticios cumplen un rol preponderante en el estado de salud de los ancianos pues puede constituirse en un factor protector de la salud o representar un predictor importante de las enfermedades, indicando que entre los hábitos alimenticios más importantes se encuentran el consumo de 6 a horas diarias, consumo de cereales, evitar las comidas fabricadas, incluyendo el consumo de frutas y verduras así como el incremento del consumo de alimentos de origen animal, huevo y otros alimentos ricos en proteínas así como evitar el consumo de comida rápida y fritura para prevenir la presencia de las enfermedades.

Calderón<sup>58</sup> manifiesta que los hábitos alimenticios de los adultos mayor también deben incluir el consumo de productos alimenticios y vitamínicos ricos en calcio, complejo B y vitamina D para brindar protección frente a algunas enfermedades, señalando también que la

frecuencia de alimentación debe ser en promedio de 3 a 5 veces al día, manteniendo un horario fijo en las comidas y mantener una alimentación nutritiva y saludable.

## **b) Actividad física**

Aguilar<sup>43</sup> indica que la actividad física representa cualquier movilización corpórea realizado por el sistema musculo esquelético de manera activa y que tiene la capacidad de producir un gasto de energía en el organismo, caracterizándose básicamente por ser planeadas, estructuradas y repetidas considerándolo un aspecto importante en el cuidado de la salud.

Arías<sup>26</sup> establece que la actividad física recomendada en los adultos mayores es de 20 a 39 minutos con una frecuencia de tres veces por semanas, debiendo realizarse ejercicios que soporten el peso para conservar el equilibrio, agilidad y fuerza, así como la realización de actividades de ejercicio leve como subir escaleras, realizar caminatas, manejar bicicleta, etc.

## **c) Descanso y sueño.**

Mora<sup>25</sup> afirma que el sueño constituye un periodo de reposo del organismo que se caracteriza porque las funciones fisiológicas de una persona se encuentran en suspensión o paralizadas, recomendándose un tiempo de descanso o sueño diario de seis a ocho horas para tener una mejor calidad de vida.

Ventura y Zevallos<sup>59</sup> manifiestan que los hábitos relacionados al descanso y sueño en la adultez mayor se asocian fundamentalmente con la capacidad de dormir de seis a ocho diarias durante la noche, evitando la ingesta de bebidas alcohólicas, debiendo tener un horario para dormir sin interrupciones pues un inadecuado descanso en la vejez puede provocar problemas de salud mental.

#### **d) Recreación y manejo del estrés**

Según Arias<sup>26</sup> la recreación y manejo del estrés son actividades que son efectuadas de modo independiente, caracterizándose por su carácter lúdico o de diversión que no están asociada a sus actividades laborales, siendo desarrolladas para poder relajarse y evitar los problemas emocionales propios del envejecimiento.

Saavedra<sup>60</sup> menciona que las actividades de manejo del estrés son aquellas que las personas adultas mayores efectúan en su ámbito cotidiano para poder relajarse y entre las cuales se encuentran la realización de ejercicios de taichi y gimnasia mental, los paseos al aire libre, tener el hábito de lectura, ver programa de televisión y escuchar música, entre actividades distractoras.

#### **e) Hábitos nocivos**

Según Santamaría<sup>61</sup> esta dimensión de los estilos de vida en la senectud están relacionadas al consumo de alcohol y tabaco que causan consecuencias negativas para la salud y bienestar personal, incrementando el riesgo de incidencia de patologías o enfermedades no transmisibles, cardíacas, vasculares, neurológicas, etc.

Cruz<sup>62</sup> manifiesta que, durante el periodo de la adultez mayor, los ancianos deben primordialmente evitar el consumo de alimentos salados, con mucho azúcar o muy condimentados, no consumir bebidas gaseosas, café; indicando además que en las zonas rurales se debe evitar el hábito de chacchar coca porque incrementan el riesgo de tener osteoporosis, cáncer, hipertensión arterial, diabetes mellitus entre otras patologías propias de la ancianidad.

#### **f) Responsabilidad en salud**

Según Aguilar<sup>43</sup> esta dimensión de los estilos de vida hacen referencia a la capacidad que tienen las personas de realizar actividades saludables evitando las acciones que ponen en riesgo su estado de salud; encontrándose ellas acudir a la consulta médica de manera



periódica y preventiva para realizar los chequeos que permita un adecuado control de la enfermedad

En el periodo de la senectud, Jirón y Palomares<sup>63</sup> mencionan que el cuidado de la salud en la vejez implica elegir la realización de actividades que mejoren el estado de salud en lugar de las que pongan en riesgo la misma; conllevando también la adopción de actitudes positivas para ejecutar tareas que permitan fortalecer bienestar integral en el periodo de la senectud; señalando como principales actividades de responsabilidad en salud a la realización de una adecuada higiene personal, evitar la automedicación, controlar el peso y los valores de glucosa, presión arterial, efectuar exámenes de descarte de mama y próstata en mujeres y varones así como efectuar otras acciones que eviten la incidencia de complicaciones propias de la vejez.

## **2.4. HIPÓTESIS**

### **2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL**

**Ha:** Las características sociodemográficas se relacionan con los estilos de vida en los adultos mayores en el Centro de Salud de Acomayo, Huánuco 2023.

**Ho:** Las características sociodemográficas no se relacionan con los estilos de vida en los adultos mayores en el Centro de Salud de Acomayo, Huánuco 2023.

### **2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS**

**Ha<sub>1</sub>:** Las características demográficas (edad, género y lugar de procedencia) se relacionan con los estilos de vida en los adultos mayores en estudio.

**Ho<sub>1</sub>:** Las características demográficas (edad, género y lugar de procedencia) no se relacionan con los estilos de vida en los adultos mayores en estudio.

**Ha<sub>2</sub>:** Las características sociales (tenencia de pareja, religión, grado de escolaridad, ingreso socioeconómico, tenencia de seguro de salud, convivencia con familiares y tenencia de enfermedad) se relacionan con los estilos de vida en los adultos mayores en estudio.

**Ho<sub>2</sub>:** Las características sociales (tenencia de pareja, religión, grado de escolaridad, ingreso socioeconómico, tenencia de seguro de salud, convivencia con familiares y tenencia de enfermedad) no se relacionan con los estilos de vida en los adultos mayores en estudio.

## 2.5. VARIABLES

### 2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE

Características sociodemográficas.

### 2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE

Estilos de vida

## 2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

| VARIABLE                                 | DIMENSIÓN | TIPO DE VARIABLE         | INDICADORES          | VALOR FINAL                             | ESCALA DE MEDICIÓN  |
|--|-----------|--------------------------|----------------------|---|---|
| <b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>            |           |                          |                      |   |   |
| <b>Características Sociodemográficas</b> |           | Numérica                 | Edad                 | En años                                 | De razón  |
|  |           | Categórica               | Género               | Masculino<br>Femenino                   | Nominal<br>Politómica   |
|  |           | Categórica               | Lugar de procedencia | De mismo Acomayo<br>De fuera de Acomayo | Nominal<br>Dicotómica   |
|  |           | Características sociales | Categórica           | Estado civil                            | Soltero(a)<br>Casado(a)<br>Conviviente<br>Separado(a)<br>Viudo(a) |

|  |            |                                  |  |                       |
|--|------------|----------------------------------|--|-----------------------|
|  | Catagórica | Religión                         | Católica<br>Evangélica<br>Mormón<br>Otras religiones   | Nominal<br>Politómica |
|  | Catagórica | Grado de escolaridad             | Sin estudios<br>Primaria incompleta<br>Primaria completa<br>Secundaria incompleta<br>Secundaria completa<br>Superior incompleta<br>Superior completa | Ordinal<br>Politómica |
|  | Catagórica | Tenencia de ocupación            | Si<br>No   | Nominal<br>Dicotómica |
|  | Catagórica | Ingreso socioeconómico o mensual | Alto<br>Medio<br>Bajo  | Ordinal<br>Politómica |
|  | Catagórica | Convivencia familiar             | Si<br>No   | Nominal<br>Dicotómica |
|  | Catagórica | Tenencia de enfermedad           | Si<br>No   | Nominal<br>Dicotómica |

**VARIABLES DEPENDIENTE**

|                        |                         |            |                                  |   |                       |
|------------------------|-------------------------|------------|----------------------------------|---|-----------------------|
| <b>Estilos de vida</b> | Estilos de vida general | Numérica   | Práctica de estilos de vida      | <b>Saludables:</b><br>52 a 102 puntos<br><b>No</b><br><b>Saludables:</b><br>0 a 51 puntos | Nominal<br>Dicotómica |
|                        | Hábitos Alimenticios    | Catagórica | Práctica de hábitos alimenticios | 16 a 30 puntos<br><b>No</b><br><b>Saludables:</b><br>0 a 15 puntos                        | Nominal<br>Dicotómica |
|                        | Actividad Física        | Catagórica | Prácticas de actividad física    | <b>Saludables:</b><br>7 a 12 puntos<br><b>No</b><br><b>Saludables:</b><br>0 a 6 puntos    | Nominal<br>Dicotómica |
|                        | Descanso y sueño        | Catagórica | Prácticas de descanso y sueño    | <b>Saludables:</b><br>7 a 12 puntos<br><b>No</b><br><b>Saludables:</b><br>0 a 6 puntos    | Nominal<br>Dicotómica |
|                        | Hábitos Nocivos         | Catagórica | Prácticas de hábitos nocivos     | 7 a 12 puntos<br><b>No</b><br><b>Saludables:</b><br>0 a 6 puntos                          | Nominal<br>Dicotómica |

|                               |            |  |  |                    |
|-------------------------------|------------|--|--|--------------------|
| Recreación y manejo de estrés | Categórica | Prácticas de recreación y manejo de estrés | <b>Saludables:</b><br>8 a 15 puntos<br><b>No</b><br><b>Saludables:</b><br>0 a 7 puntos   | Nominal Dicotómica |
| Responsabilidad en salud      | Categórica | Prácticas de responsabilidad en salud      | <b>Saludables:</b><br>12 a 21 puntos<br><b>No</b><br><b>Saludables:</b><br>0 a 11 puntos | Nominal Dicotómica |

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El estudio fue observacional porque se describieron las variables de análisis en su contexto natural sin ningún tipo de intervención; transversal porque las variables se midieron una sola vez en un momento determinado; prospectivo, porque los datos se recolectaron durante la aplicación de los instrumentos y analítico porque se analizaron varias variables buscando establecer relaciones de asociación para identificar las características sociodemográficas que se relacionan con los estilos de vida de los adultos mayores participantes del estudio.

##### 3.1.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

El estudio tuvo enfoque cuantitativo porque se basó en el uso de la estadística para la medición de las variables de análisis.

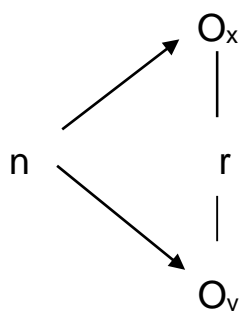
##### 3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

La investigación se situó en el nivel relacional porque estuvo dirigido a identificar las características que se relacionan con los estilos de vida de los adultos mayores en estudio.

##### 3.1.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

En este estudio se aplicó el diseño correlacional que fue esquematizado del siguiente modo:

##### DIAGRAMA



**Dónde:**

- n** : Muestra de adultos mayores.  
**O<sub>x</sub>** : Observación de las características demográficas.  
**O<sub>y</sub>** : Observación de los estilos de vida.  
**r** : Relación entre las variables

**3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA****3.2.1. POBLACIÓN**

La población fue de 92 adultos mayores usuarios del C.S. de Acomayo según información de la responsable del Programa de Adulto Mayor de esta localidad.

**a) Criterios de inclusión**

Se seleccionaron como participantes del estudio a los adultos mayores inscritos en el Programa de Adulto Mayor del C.S. Acomayo que asistieron de manera regular a este establecimiento de salud, con residencia en el distrito de Acomayo y que aceptaron participar del estudio a través de la firma del consentimiento informado.

**b) Criterios de exclusión**

Se excluyeron a 4 adultos mayores que dejaron de asistir al C.S. Acomayo y 2 que no quisieron formar parte del estudio.

**c) Ubicación de la población en espacio**

El estudio se realizó en el consultorio del Programa de Adulto Mayor del Centro de Salud de Acomayo, ubicado geográficamente en el Jr. Imapata S/N, en el Centro Poblado de Acomayo, en el distrito del mismo nombre y ciudad de Huánuco.

**d) Ubicación de la población en tiempo**

El estudio se realizó durante los meses de enero a marzo del 2023.

### 3.2.2. MUESTRA

- a) **Unidad de análisis y muestreo:** Adultos mayores.
- b) **Marco muestral:** Relación de adultos mayores registrados en el Programa del Adulto Mayor del C.S. Acomayo.
- c) **Muestra:** La muestra quedó conformada por 86 adultos mayores atendidos en el C.S. Acomayo.
- d) **Tipo de muestreo:** No se aplicó ninguna forma de muestreo porque se entrevistó a la totalidad de población adulta mayor que acepto participar del estudio.

### 3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

#### 3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

##### a) Técnicas e instrumentos

| FICHA TÉCNICA INSTRUMENTO Nº 01    |   |
|------------------------------------|---|
| 1. Nombre del instrumento          | Guía de entrevista de características sociodemográficas   |
| 2. Autor                           | Elaboración Propia  |
| 3. Descripción del instrumento     | Este instrumento permite identificar las características sociodemográficas de los adultos mayores en el Centro de Salud Acomayo.  |
| 4. Estructura (dimensiones, ítems) | El instrumento consta de 10 preguntas clasificadas en 2 dimensiones: <ul style="list-style-type: none"><li>• Características demográficas: (3 preguntas).</li><li>• Características sociales (7 preguntas).</li></ul> |
| 5. Técnica de administración       | La técnica de administración es la entrevista   |

|   |  |
|---|--|
| 6. Momento de aplicación del instrumento. | Durante la atención en el consultorio del Programa del Adulto Mayor. |
| 7. Tiempo de aplicación del instrumento   | Tiempo mínimo: 5 minutos   |

#### FICHA TÉCNICA INSTRUMENTO Nº 02

|   |  |
|---|--|
| 1. Nombre del instrumento                 | Cuestionario de estilos de vida  |
| 2. Autor                                  | Mora F.  |
| 3. Descripción del instrumento            | Este instrumento permite identificar los estilos de vida de los adultos mayores en el Centro de Salud Acomayo.   |
| 4. Estructura (dimensiones, ítems)        | El instrumento consta de 34 ítems clasificados en 6 dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos alimenticios (10 ítems).</li> <li>• Actividad física (4 ítems).</li> <li>• Descanso y sueño (4 ítems).</li> <li>• Hábitos nocivos (5 ítems)</li> <li>• Recreación y manejo de estrés (4 ítems).</li> <li>• Responsabilidad en salud (7 ítems)</li> </ul>   |
| 5. Técnica de administración              | La técnica de administración es la encuesta  |
| 6. Momento de aplicación del instrumento. | Durante la atención en el consultorio del Programa del Adulto Mayor  |
| 7. Tiempo de aplicación del instrumento   | Tiempo mínimo: 15 minutos  |
| 8. Medición del instrumento               | <p><b>Estilos de vida General:</b><br/> Saludables = 52 a 102 puntos.<br/> No Saludables = 0 a 51 puntos.</p> <p><b>Dimensión Hábitos alimenticios:</b><br/> Saludables = 16 a 30 puntos.<br/> No Saludables = 0 a 15 puntos.</p> <p><b>Dimensión Actividad Física:</b><br/> Saludables = 7 a 12 puntos.<br/> No Saludables = 0 a 6 puntos.</p> <p><b>Dimensión Descanso y Sueño:</b><br/> Saludables = 7 a 12 puntos.<br/> No Saludables = 0 a 6 puntos.</p> <p><b>Dimensión Hábitos Nocivos:</b></p> |



---

Saludables = 7 a 12 puntos.  
No Saludables = 0 a 6 puntos.

**Dimensión Recreación y Manejo del Estrés:**

Saludables = 8 a 15 puntos.  
No Saludables = 0 a 7 puntos.

**Dimensión Responsabilidad en Salud:**

Saludables = 12 a 21 puntos.  
No Saludables = 0 a 11 puntos.

---

**b) Validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación**

➤ **Validez de contenido por juicio de expertos**

El contenido de ambos instrumentos de medición fue sometido a la consulta de 5 jueces expertos quienes evaluaron cada uno de los ítems según criterios de estructura y forma, verificando la calidad y coherencia de los ítems, coincidiendo todos los expertos en señalar que los instrumentos eran acordes para la evaluación de las variables y estaban dirigidas a cumplir los objetivos de estudio, firmando las constancias de validación (Anexo 5) y dando su opinión de aplicabilidad como se resume a continuación:

**Validez por juicio de expertos**

| <b>Nº</b> | <b>Datos del experto(a)</b>        | <b>Guía de entrevista de características sociodemográficas</b> | <b>Cuestionario de estilos de vida</b> |
|-----------|------------------------------------|--|--|
| <b>1</b>  | Dra. Gladys Rodríguez de Lombardi  | Aplicable  | Aplicable                              |
| <b>2</b>  | Mg. Eler Borneo Cantalicio         | Aplicable  | Aplicable                              |
| <b>3</b>  | Lic. Florinda María Falcón Cabrera | Aplicable  | Aplicable                              |
| <b>4</b>  | Lic. Graciela Ponciano Reyes       | Aplicable  | Aplicable                              |
| <b>5</b>  | Lic. Maribel Cruz Chaparro         | Aplicable  | Aplicable                              |

### ➤ **Confiabilidad de instrumentos de medición**

Para determinar la confiabilidad de los instrumentos se realizó una prueba piloto el día 10 de febrero del 2023 en una muestra de 10 adultos mayores del C.S. Pillao en quienes se aplicó los instrumentos siguiendo los procedimientos establecidos para la recolección de datos propiamente dicha; realizándose este estudio sin mayores inconvenientes y obteniéndose una tasa de abandono de 0%, tasa de respuesta de 0% y tasa de respuesta por ítems de 94,5%.

Con la información recolectada en el estudio piloto se realizó una base de datos en el programa SPSS y con la prueba estadística del KR 20 de Kuder Richardson se determinó la confiabilidad de la “Guía de entrevista características sociodemográficas” obteniéndose un valor de confiabilidad de 0.847 que demuestra que este instrumento tuvo un alto grado de confiabilidad validando su utilización en el trabajo de campo.

Y posteriormente se determinó la confiabilidad del “Cuestionario de estilos de vida”, mediante la aplicación de la prueba estadística del Alfa de Cronbach obteniéndose un valor de confiabilidad de 0,832; evidenciándose una alta confiabilidad estadística y avalando su aplicación en la muestra de adultos mayores del C.S. Acomayo.

### **c) Recolección de datos**

En esta etapa del estudio se realizaron estos procedimientos administrativos

- **Trámite de autorización para ejecución del estudio**

Para obtener los permisos del estudio se realizó una prueba piloto el día 10 de marzo del 2023 se presentó un oficio pidiendo autorización para la ejecución del estudio (Anexo 6), siendo aceptado el mismo el día 12 de marzo del 2023 (Anexo 7).

- **Coordinación administrativa**

Luego de obtenida la autorización se realizó una reunión de coordinación con la enfermera responsable de adulto mayor del C.S. Acomayo para solicitar la relación de adultos mayores del establecimiento de salud e identificar a la muestra de análisis.

- **Recursos humanos, materiales y logísticos**

Durante los días 14 y 15 de marzo del 2023 se recolectaron los recursos necesarios para la realización del trabajo de campo.

- **Capacitación**

Para conseguir una adecuada aplicación de instrumentos durante los días 16 y 17 de marzo se capacitó a los encuestadores en la metodología y procedimientos a efectuarse en la entrevista de los adultos mayores.

- **Aplicación de instrumentos**

La fase de aplicación de instrumentos se realizó considerando el siguiente cronograma:

| FECHA     | ACTIVIDADES REALIZADAS  |
|-----------|---|
| 18/3/2023 | Se dio inició a la etapa de recolección de datos, en la que se ingresó al establecimiento de salud y coordinó con la enfermera responsable del C.S. Acomayo la modalidad de aplicación de entrevistas |
| 19/3/2023 | Se aplicaron 10 instrumentos con sus respectivos consentimientos informados.  |
| 20/3/2023 | Se aplicaron 10 instrumentos con sus respectivos consentimientos informados.  |
| 21/3/2023 | Se aplicaron 10 instrumentos con sus respectivos consentimientos informados.  |

|           |  |
|-----------|--|
| 22/3/2023 | Se aplicaron 10 instrumentos con sus respectivos consentimientos informados. |
| 23/3/2023 | Se aplicaron 10 instrumentos con sus respectivos consentimientos informados. |
| 24/3/2023 | Se aplicaron 10 instrumentos con sus respectivos consentimientos informados. |
| 25/3/2023 | Se aplicaron 10 instrumentos con sus respectivos consentimientos informados. |
| 26/3/2023 | Se aplicaron 10 instrumentos con sus respectivos consentimientos informados. |
| 27/3/2023 | Se aplicaron 10 instrumentos con sus respectivos consentimientos informados. |
| 28/3/2023 | Se aplicaron 10 instrumentos con sus respectivos consentimientos informados. |
| 29/3/2023 | Se aplicaron 10 instrumentos con sus respectivos consentimientos informados. |
| 30/3/2022 | Se finalizó la etapa de ejecución del estudio de investigación.              |

### **3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS**

#### **a) Control de calidad de datos.**

Los instrumentos aplicados en el estudio pasaron por una prueba rigurosa de calidad donde se verificó que todas las preguntas se respondieron completamente, no se eliminó ninguna entrevista ni cuestionario durante este proceso.

#### **b) Codificación de datos.**

Con la información obtenida en la prueba piloto se realizó la codificación de los mismos asignándoles códigos numéricos a cada uno de ellos que permitió elaborar la base de datos del estudio (Anexo 8).

#### **c) Procesamiento de los datos.**

Los resultados del estudio se procesaron con el Programa SPSS 25.0.

#### **d) Presentación de datos.**

Los resultados se presentaron en tablas académicas según variables de análisis.

### **3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS**

**a) Análisis descriptivo:** Se realizó aplicando estadísticos descriptivos de frecuencias y porcentajes para variables categóricas.

**b) Análisis inferencial:** Las hipótesis formuladas en este estudio se contrastaron con la aplicación de la prueba del Chi Cuadrado de Independencia considerando un margen de error del 5% y una significancia  $p < 0,05$  para establecer conclusiones finales del estudio.

### **3.4. ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN**

En este estudio se cumplió con aplicar cada uno de los principios que rigen la investigación en el ámbito sanitario, dando prioridad a la aplicación del consentimiento informado que fue solicitado antes de la aplicación de los instrumentos, pidiendo la firma del citado documento en los adultos mayores o la aplicación de su huella dactilar en los que tenían la condición de analfabetismo como evidencia de su deseo voluntario para participar del estudio; aplicándose también el principio de beneficencia por el cual se buscó garantizar el bienestar integral de las personas adultas mayores resaltándose que la información recolectada puede ser utilizada para la implementación de

programas que mejoren la calidad de vida de este grupo poblacional vulnerable en este distrito.

También fue respetado el principio de no maleficencia, porque no se causó ningún tipo de afectación en la integridad física o moral de los adultos mayores participantes de la recolección de datos; también se aplicó el principio de justicia por el cual se dio un trato igualitario a todos los adultos mayores participantes del estudio; y aplicando los principios de integridad científica en todas las etapas del trabajo de investigación.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS

#### 4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

**Tabla 1.** Características demográficas de los adultos mayores de los adultos mayores en el C.S. de Acomayo – Huánuco 2023

| Características demográficas | n = 86 |      |
|------------------------------|--------|------|
|                              | fi     | %    |
| <b>Edad en años</b>          |        |      |
| 65 a 77                      | 48     | 55,8 |
| 78 a 90                      | 38     | 44,2 |
| <b>Género</b>                |        |      |
| Masculino                    | 41     | 47,7 |
| Femenino                     | 45     | 52,3 |
| <b>Procedencia</b>           |        |      |
| De mismo Acomayo             | 50     | 59,3 |
| De fuera de Acomayo          | 36     | 40,7 |

En cuanto a las características demográficas de los adultos mayores participantes del estudio se identificó que sobresalieron los ancianos que tuvieron de 65 a 77 años, con ligero predominio del género femenino y prevaleciendo estadísticamente los adultos mayores que proceden de la misma localidad de Acomayo.

**Tabla 2.** Características sociales de los adultos mayores de los adultos mayores en el C.S. de Acomayo – Huánuco 2023

| Características sociales          | n = 86 |      |
|-----------------------------------|--------|------|
|                                   | fi     | %    |
| <b>Tenencia de pareja</b>         |        |      |
| Si                                | 63     | 73,3 |
| No                                | 23     | 26,7 |
| <b>Religión</b>                   |        |      |
| Católica                          | 53     | 61,6 |
| Evangélica                        | 33     | 38,4 |
| <b>Escolaridad</b>                |        |      |
| Sin estudios                      | 9      | 10,5 |
| Primaria                          | 37     | 43,0 |
| Secundaria                        | 40     | 46,5 |
| <b>Ingreso económico</b>          |        |      |
| Alto                              | 0      | 0,0  |
| Medio                             | 23     | 26,7 |
| Bajo                              | 63     | 73,3 |
| <b>Tenencia de SIS</b>            |        |      |
| Si                                | 80     | 93,0 |
| No                                | 6      | 7,0  |
| <b>Convivencia con familiares</b> |        |      |
| Si                                | 61     | 70,9 |
| No                                | 25     | 29,1 |
| <b>Tenencia de enfermedad</b>     |        |      |
| Si                                | 52     | 60,5 |
| No                                | 34     | 39,5 |

Al analizar estadísticamente las características sociales de los adultos mayores del C.S. Acomayo se identificó que la mayoría de los adultos tenían pareja manteniendo una relación de convivencia, predominando los que profesan la religión católica, sobresaliendo los que tienen estudios de secundaria y tienen un ingreso económico mensual bajo.

Asimismo, se apreció que casi la totalidad de adultos mayores tienen SIS, siendo predominantes los ancianos que conviven con sus familiares y tienen una enfermedad con diagnóstico médico, siendo las patologías más frecuentes la artrosis, gastritis y la hipertensión arterial.



**Tabla 3.** Distribución de dimensiones de los estilos de vida de los adultos mayores hipertensos atendidos en el C.S. Las Moras, Huánuco 2022

| Dimensiones estilos de vida           | n = 86 |      |
|---------------------------------------|--------|------|
|                                       | fi     | %    |
| <b>Hábitos alimenticios</b>           |        |      |
| Saludables                            | 33     | 38,4 |
| No saludables                         | 53     | 51,6 |
| <b>Actividad física</b>               |        |      |
| Saludables                            | 28     | 32,3 |
| No saludables                         | 58     | 67,7 |
| <b>Descanso y sueño</b>               |        |      |
| Saludables                            | 44     | 51,2 |
| No saludables                         | 42     | 48,8 |
| <b>Hábitos nocivos</b>                |        |      |
| Saludables                            | 52     | 60,5 |
| No saludables                         | 34     | 39,5 |
| <b>Recreación y manejo del estrés</b> |        |      |
| Saludables                            | 36     | 40,7 |
| No saludables                         | 51     | 59,3 |
| <b>Responsabilidad en salud</b>       |        |      |
| Saludables                            | 40     | 46,5 |
| No saludables                         | 46     | 53,5 |

Al realizar la evaluación de los estilos de vida de los adultos mayores según dimensiones de análisis, se identificó que predominaron los adultos mayores que tuvieron estilos de vida no saludables en las dimensiones de hábitos alimenticios, actividad física, recreación manejo del estrés y responsabilidad en salud.

Asimismo, se evidenció que sobresalieron los adultos mayores que tuvieron estilos de vida saludables en las dimensiones de descanso – sueño y hábitos nocivos.

**Tabla 4.** Estilos de vida de los adultos mayores del C.S. de Acomayo – Huánuco 2023

| <b>Estilos de vida</b> | <b>fi</b> | <b>%</b>     |
|------------------------|-----------|--------------|
| Saludables             | 39        | 45,3         |
| No saludable           | 47        | 54,7         |
| <b>Total</b>           | <b>86</b> | <b>100,0</b> |

Al valorar los estilos de vida de los adultos mayores usuarios del C.S. Acomayo se evidenció que, en general, una proporción predominante de 54,7% (47) de adultos mayores entrevistados mostraron estilos de vida no saludables y en contraste, 45,3% (39) restante tuvieron hábitos saludables.

## 4.2. CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS

**Tabla 5.** Características demográficas que se relacionan con los estilos de vida de los adultos mayores en el C.S. de Acomayo – Huánuco 2023

| Características demográficas | Estilos de vida<br>n = 86 |      |               |      | Total |      | X <sup>2</sup> | P valor      |
|------------------------------|---------------------------|------|---------------|------|-------|------|----------------|--------------|
|                              | Saludables                |      | No Saludables |      |       |      |                |              |
|                              | Nº                        | %    | Nº            | %    | Nº    | %    |                |              |
| <b>Edad en años</b>          |                           |      |               |      |       |      |                |              |
| 65 a 77                      | 28                        | 32,5 | 20            | 23,3 | 48    | 55,8 | <b>7,390</b>   | <b>0,007</b> |
| 78 a 90                      | 11                        | 12,8 | 27            | 31,4 | 38    | 44,2 |                |              |
| <b>Género</b>                |                           |      |               |      |       |      |                |              |
| Masculino                    | 15                        | 17,4 | 26            | 30,3 | 41    | 47,7 | <b>2,428</b>   | <b>0,119</b> |
| Femenino                     | 24                        | 27,9 | 21            | 24,4 | 45    | 52,3 |                |              |
| <b>Procedencia</b>           |                           |      |               |      |       |      |                |              |
| De mismo Acomayo             | 29                        | 33,7 | 22            | 25,6 | 50    | 59,3 | <b>6,703</b>   | <b>0,010</b> |
| De fuera de Acomayo          | 10                        | 11,6 | 25            | 29,1 | 36    | 40,7 |                |              |

Al realizar la prueba de hipótesis de las características demográficas que se relacionan con los estilos de vida de los adultos mayores usuarios del C.S. Acomayo se identificó que el ritual de la significancia estadística evidenció que las características edad ( $p \leq 0,007$ ) y lugar de procedencia ( $p \leq 0,010$ ) se relacionaron significativamente con los estilos de vida de los adultos mayores participantes del estudio,

No se encontró relación significativa entre el género y los estilos de vida de los adultos mayores del C.S. Acomayo.

**Tabla 6.** Características sociales que se relacionan con los estilos de vida de los adultos mayores en el C.S. de Acomayo – Huánuco 2023

| Características sociales          | Estilos de vida<br>n = 86 |      |               |      | Total |      | X <sup>2</sup> | P valor      |
|-----------------------------------|---------------------------|------|---------------|------|-------|------|----------------|--------------|
|                                   | Saludables                |      | No Saludables |      | Nº    | %    |                |              |
|                                   | Nº                        | %    | Nº            | %    |       |      |                |              |
| <b>Tenencia de pareja</b>         |                           |      |               |      |       |      |                |              |
| Si                                | 33                        | 38,3 | 30            | 34,9 | 63    | 73,3 | <b>4,700</b>   | <b>0,030</b> |
| No                                | 6                         | 7,0  | 17            | 19,8 | 23    | 26,7 |                |              |
| <b>Religión</b>                   |                           |      |               |      |       |      |                |              |
| Católica                          | 21                        | 24,4 | 32            | 37,2 | 53    | 61,6 | <b>1,827</b>   | <b>0,176</b> |
| Evangélica                        | 18                        | 20,9 | 15            | 17,5 | 33    | 38,4 |                |              |
| <b>Escolaridad</b>                |                           |      |               |      |       |      |                |              |
| Sin estudios                      | 2                         | 2,3  | 7             | 8,2  | 9     | 10,5 | <b>8,753</b>   | <b>0,010</b> |
| Primaria                          | 12                        | 14,0 | 25            | 29,0 | 37    | 43,0 |                |              |
| Secundaria                        | 24                        | 29,0 | 16            | 17,5 | 40    | 46,5 |                |              |
| <b>Ingreso económico</b>          |                           |      |               |      |       |      |                |              |
| Medio                             | 15                        | 17,4 | 8             | 9,3  | 23    | 26,7 | <b>5,001</b>   | <b>0,025</b> |
| Bajo                              | 24                        | 27,9 | 39            | 45,4 | 63    | 73,3 |                |              |
| <b>Tenencia de SIS</b>            |                           |      |               |      |       |      |                |              |
| Si                                | 37                        | 43,0 | 43            | 50,0 | 80    | 93,0 | <b>0,376</b>   | <b>0,540</b> |
| No                                | 2                         | 2,3  | 4             | 4,7  | 6     | 7,0  |                |              |
| <b>Convivencia con familiares</b> |                           |      |               |      |       |      |                |              |
| Si                                | 33                        | 38,3 | 28            | 32,6 | 61    | 70,9 | <b>6,482</b>   | <b>0,011</b> |
| No                                | 6                         | 7,0  | 19            | 22,1 | 25    | 29,1 |                |              |
| <b>Tenencia de enfermedad</b>     |                           |      |               |      |       |      |                |              |
| Si                                | 21                        | 24,4 | 31            | 36,1 | 52    | 60,5 | <b>1,308</b>   | <b>0,253</b> |
| No                                | 18                        | 20,9 | 16            | 18,6 | 34    | 39,5 |                |              |

Al evaluar inferencialmente las características sociales que se relacionan con los estilos de vida de los adultos mayores en estudio se identificó que los reportes de la prueba de hipótesis evidenciaron que las características tenencia de pareja ( $p \leq 0,030$ ); el grado de escolaridad ( $p \leq 0,010$ ); ingreso económico ( $p \leq 0,025$ ); y convivencia con familiares ( $p \leq 0,011$ ) se relacionaron significativamente con los estilos de vida de los adultos mayores del C.S. Acomayo.

## CAPÍTULO V

### DISCUSIÓN DE RESULTADOS

#### 5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS

Este estudio se realizó buscando identificar las características sociodemográficas que se relacionan con los estilos de vida de los adultos mayores del C.S. Acomayo durante el año 2023, cuyo proceso de planificación y ejecución del estudio permitiendo identificar mediante la aplicación de la prueba del Chi Cuadrado que existen características demográficas y sociales que tienen relación significativa con los adultos mayores participantes del estudio con una  $p < 0.05$ ; permitiendo aceptar las hipótesis planteadas en este trabajo de investigación.

En este sentido los resultados de estudio evidenciaron que 54,7% (47) de adultos mayores participantes del estudio tuvieron estilos de vida no saludables; y en contraparte 45,3% (39) de ellos mostraron estilos de vida saludables; identificándose un ligero predominio de una proporción sobre la otra distribución porcentual de análisis.

Por ende, los resultados de esta investigación permitieron determinar que las características demográficas edad ( $p = 0,007$ ) y procedencia ( $p = 0,010$ ) se relacionaron significativamente con los estilos de vida de los adultos mayores participantes de este trabajo de investigación.

Estos resultados son coincidentes con los identificados por Sanango<sup>22</sup> en su estudio quien también identificó que la mayoría de adultos mayores tuvieron tendencia a presentar un estilo de vida no saludable, condición que los volvía más vulnerable para que presenten problemas de sobrepeso y obesidad que afectaba su calidad de vida; siendo relacionado ella con la edad y procedencia de los adultos mayores estableciendo que los que tienen una edad más avanzada y proceden de zonas rurales tienen mayor tendencia al sedentarismos que afectaba su calidad de vida.

Alonzo et al<sup>21</sup> también identificó que las variables edad y procedencia fueron las que tuvieron mayor preponderancia en los estilos de vida de la población adulta, indicando que más del 80% de este grupo poblacional tuvieron tendencia a tener estilos de vida no saludables que afectaba su calidad de vida y estado de salud volviéndolos más vulnerables a presentar las patologías propias de la vejez.

Mejía y Galarza<sup>23</sup> en su estudio de investigación también demostraron que una proporción mayoritaria de adultos mayores mostraron estilos de vida no saludables, caracterizándose por los malos hábitos alimenticios y la falta de actividad física que afectaba su calidad de vida; siendo esta situación más frecuente en adultos mayores que tenían más de 80 años y que residían en zonas urbanizadas, que en cierto modo también se evidencia en nuestro trabajo de investigación.

Arias<sup>26</sup> también halló que más del 50% de adultos mayores que formaron parte de su estudio presentaron estilos de vida no saludables, no teniendo una alimentación saludable, baja actividad física, no teniendo un descanso adecuado así como un bajo manejo del estrés que afectaba su calidad de vida; apreciándose que a medida que los adultos mayores iban incrementando su edad, también se deterioraba su actividad física, se alteraban las horas del sueño y otras actividades no saludables que concuerda con nuestros resultados, donde se demostró que estas situaciones eran más frecuentes en adultos mayores que tuvieron más de 78 años y residían en la capital del distrito de Acomayo.

En contraparte, Mejía y Galarza<sup>23</sup> identificaron resultados que difieren de este trabajo de investigación, pues en su estudio hallaron que más del 70% de adultos mayores tuvieron tendencia a tener estilos de vida saludables, señalando que ello no se relacionaba con ninguna característica demográfica, sino que estaba influenciada por otras variables como el apoyo familiar y las consejerías que brinda el personal de salud en la atención sanitaria.

Mora<sup>25</sup> también halló resultados que son distantes de los presentados en este informe de tesis pues en su estudio demostró que 54,7% de adultos

mayores tuvieron estilos de vida saludables que no tuvieron relación estadística con ninguna característica sociodemográfica, identificándose similitud de proporciones en los grupos de análisis, y reafirmando la necesidad de aplicar estrategias preventivo promocionales que permitan mejorar progresivamente la calidad de vida de la población adulta mayor.

Asimismo, los reportes de este informe de tesis demostraron que las características sociales tenencia de pareja ( $p = 0,030$ ), escolaridad ( $p = 0,010$ ), ingreso económico ( $p = 0,025$ ) y convivencia con familiares ( $p = 0,011$ ) tuvieron relación estadísticamente significativamente con los estilos de vida de los adultos mayores del C.S. Acomayo.

Estos resultados se asemejan a los presentados por Veramendi<sup>64</sup> quien evidenció que más del 50% de personas adultas mayores presentaron estilos de vida no saludables que estuvo relacionado básicamente con no tener una pareja estable, siendo también predominantes en ancianos de bajo grado de escolaridad, con nivel socioeconómico bajo, y que no convivían con sus familiares, como se reflejan en los resultados de este trabajo de investigación.

Arías<sup>26</sup> también halló relación significativa entre algunas características sociodemográficas y los estilos de vida de los adultos mayores participantes de su trabajo de investigación; demostrando también que la mayoría de los adultos mayores mostraron predisposición a tener estilos de vida no saludables, siendo ello más frecuente en las poblaciones de bajo nivel de escolaridad, en condiciones de pobreza y socialmente excluidas como se reflejan en los resultados de este trabajo de investigación.

Puicán<sup>65</sup> coincidió en identificar que los hábitos no saludables se constituyen en un problema preocupante en la población adulta mayor, pues en esta etapa de la vida tienden a acentuarse los malos hábitos alimenticios, la práctica del sedentarismo, el bajo cuidado de salud, así como son frecuentes las alteraciones del descanso y sueño que tienden a afectar su salud física y mental; señalando que esta situación es más frecuente en adultos mayores que viven solos, que no tienen apoyo familiar, con bajos

grado de escolaridad y que tienen un bajo ingreso económico, concordando con nuestros resultados.

Romero y Querevalu<sup>14</sup> también demostraron que la mayoría de la población adulta mayor usuaria de un establecimiento de salud de una zona rural del país tuvieron tendencia a tener estilos de vida no saludables, señalando que las características propias de este ámbito geográfico hacían que los adultos mayores tienden a vivir solos, no tener apoyo familiar, así como siendo frecuente que se encuentren en condición de pobreza, con bajo grado de escolaridad son más propensos a tener estilos de vida no saludables; mientras que los adultos mayores que conviven con sus familiares o en su defecto reciben el apoyo gubernamental del Programa Pensión 65 mostraron mayor tendencia a tener estilos de vida saludables.

Del mismo modo Vela et al<sup>24</sup> identificaron que las personas adultas mayores que tenían mayor tendencia a presentar estilos de vida no saludables eran mayormente los que tenían un bajo grado de escolaridad pues no tenían información adecuada sobre los estilos de vida que deberían realizar para prevenir las enfermedades, así como también los que tienen bajos ingresos económicos pues no tienen los medios necesarios para tener una buena alimentación y tener un adecuado cuidado de salud que puede afectar su bienestar integral en el periodo de la adultez mayor.

Abal<sup>28</sup> identificó que el grado de escolaridad, ingreso económico, convivencia familiar y pertenencia al programa Pensión 65 fueron las características sociales que tuvieron mayor influencia en los estilos de vida de los adultos mayores; señalando que los adultos mayores que tienen un alto grado de escolaridad, conviven con sus familiares y tienen apoyo del mencionado programa gubernamental son los que mayormente presentan comportamientos saludables en su vida cotidiana; coincidiendo con los resultados de este trabajo de investigación.

Sin embargo, Novoa<sup>5</sup> encontró resultados que son diferentes a los encontrados en este estudio pues en su trabajo de investigación identificó que 84,4% de adultos mayores tuvieron estilos de vida saludable, no



relacionándose ello con ninguna característica social y estableciendo que ello mayormente se asocia con la información que reciben del personal de salud quienes cumplen un rol importante en la promoción de los estilos de vida saludables en la población adulta mayor.

El análisis efectuado en este apartado del estudio permite demostrar que la situación de esta problemática en los adultos mayores es, en cierto modo, preocupante pues se ha identificado que más del 50% adultos mayores usuarios del C.S. Acomayo presentaron estilos de vida no saludables, situación que los volvía vulnerables a la presencia de diversas patologías que afectaban su calidad de vida en el ámbito biopsicosocial; identificándose que esto es relacionado con algunas características sociodemográficas que tiene cierta influencia en la presencia de esta problemática y en la que se tiene que intervenir integralmente para evitar los factores de riesgo y promover la práctica de estilos de vida saludables en la población adulta mayor.

Respecto a las fortalezas de esta investigación se resalta que se tuvo la colaboración activa de la mayoría de los adultos mayores usuarios del C.S. Acomayo quienes respondieron las preguntas formuladas en los instrumentos de medición, los mismos que fueron sometidos a pruebas de validez y confiabilidad estadística que hicieron factible su aplicación en la muestra de análisis y garantizan la representatividad de los resultados de investigación.

No obstante, también es prudente señalar que este estudio no estuvo libre de limitaciones que estuvieron relacionadas básicamente a la cantidad reducida de adultos mayores participantes de la investigación que limita la probabilidad de inferencialización de resultados, por lo que los resultados son válidos únicamente para la muestra de análisis no siendo extrapolables a otros grupos de análisis, por lo que es importante seguir analizando sobre los estilos de vida de los adultos mayores para tener una mejor perspectiva de la problemática e implementar medidas que mejoren los estilos de vida y el bienestar de este grupo poblacional.

Finalmente, se culmina este estudio indicando que aún hay mucho por hacer en el análisis de los estilos de vida de la población adulta mayor, pues

representa un aspecto importante en el ámbito de la salud pública por la influencia que tienen en la presencia de patologías no transmisibles en la vejez, considerándose que es importante que se priorice la implementación de estrategias de enfoque preventivo promocional y de educación sanitaria como talleres y sesiones educativas que permitan promover la prácticas de estilos de vida saludables y el acceso a una mejor calidad de vida en el periodo de la senectud.

## CONCLUSIONES

1. Los adultos mayores del C.S. Acomayo tuvieron predominantemente estilos de vida no saludables y la proporción restante de ellos presentaron estilos de vida saludables; que estuvieron influenciados por diversas características sociodemográficas.
2. Las características demográficas que se relacionaron significativamente con los estilos de vida de los adultos mayores del C.S. Acomayo fueron la edad ( $p = 0,007$ ) y la procedencia ( $p = 0,010$ ).
3. Las características sociales que se relacionaron de manera significativa con los estilos de vida de los adultos mayores fueron la tenencia de pareja ( $p = 0,030$ ), escolaridad ( $p = 0,010$ ), ingreso económico ( $p = 0,025$ ) y convivencia con familiares ( $p = 0,011$ ).

## **RECOMENDACIONES**

### **A la DIRESA Huánuco**

- Efectuar campañas de salud en las localidades y establecimientos de salud de la región Huánuco donde se realice el despistaje de diversas patologías en los adultos mayores y se promueva la práctica de estilos de vida saludables en el periodo de la adultez mayor.
- Promover la realización de actividades preventivo-promocionales en las entidades sanitarias de región donde se promueva la práctica de estilos de vida saludables en los adultos mayores para la prevención de patologías no transmisibles y la calidad de vida de este grupo poblacional.
- Supervisar que los establecimientos de salud de Huánuco realicen actividades que promuevan la creación de espacios saludables dirigidos a los adultos mayores considerando su edad y procedencia para promover la práctica de estilos de vida saludables en la población adulta mayor.

### **A la jefatura del C.S. Acomayo**

- Realizar actividades que promuevan o revaloren la identidad cultural de los adultos mayores usuarios del establecimiento de salud como medio indispensable para fomentar la práctica de los estilos de vida saludables en este grupo poblacional.
- Promover la realización de encuentros institucionales con los adultos mayores de otros establecimientos de salud del distrito de Acomayo u otros distritos de la región, donde se compartan experiencias exitosas en la atención de los adultos y promuevan los hábitos saludables en la vejez.

### **A la responsable del programa de adulto mayor del C.S. Acomayo**

- Incentivar que los adultos mayores participen de las actividades educativas que se realicen en el establecimiento de salud agrupándolos por zona de residencia, edad, escolaridad y nivel sociocultural para que puedan comprender mejor esta temática y adoptar estilos de vida saludables.

- Promover que todos los adultos mayores del distrito sean inscritos en el programa de Pensión 65 para que puedan recibir el apoyo económico que les permitan tener estilos de vida saludables durante la vejez.
- Fomentar que los familiares de los adultos mayores participen en su cuidado y en la realización de actividades que promuevan la práctica de estilos de vida saludables y prevención de diversas patologías en el periodo de la adultez mayor.
- Brindar consejería integral a los adultos mayores usuarios del establecimiento de salud y sus familiares sobre la importancia de la práctica de estilos de vida saludables para el cuidado de la salud y mejora de la calidad de vida en la vejez.

#### **A los estudiantes de Enfermería de la UDH**

- Brindar sesiones educativas a los adultos mayores que residan en zonas alejadas del C.S. de Acomayo, que tengan bajos grados de escolaridad o se encuentren en situación pobreza para promover la práctica de estilos de vida saludables en sus actividades cotidianas.
- Realizar estudios experimentales donde se realice la evaluación de la eficacia de los programas de educación sanitaria en la mejora de la práctica de estilos de vida saludables de la población adulta mayor.

#### **A los adultos mayores del C.S. Acomayo**

- Se recomienda adoptar estilos de vida saludables en su vida cotidiana, consumiendo alimentos nutritivos, manteniendo una alimentación saludable y realizando actividad física de manera permanente para prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles en la vejez.
- Mantener un adecuado patrón de sueño, evitar los hábitos nocivos y participar de actividades recreativas que permitan tener un adecuado manejo del estrés y mejorar su salud física y mental.
- Acudir a consulta médica de manera periódica para que puedan realizarse los exámenes médicos respectivos y otras pruebas diagnósticas para promover un cuidado adecuado de su salud y las prácticas de estilos de vida saludables en el periodo de la adultez mayor.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Marco para el seguimiento y evaluación de la aplicación de la Estrategia Mundial de la OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. [Internet] Ginebra: OMS; 2016 [Consultado 2023 ene 19] Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/Indicators%20paper%20Spanish%20Version%20%20July%202006%20-%20VC.pdf>.
2. Castro L. Factores sociodemográficos y estilos de vida del adulto mayor. Centro de Salud Santa Rosa de Lima 2016. [Internet] Lima – Perú: Universidad César Vallejo; 2016. [Consultado 2023 ene 19] Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/3985>
3. Aquino C, Orellana M, Misari J. Relación entre el índice de masa corporal y características sociodemográficas en adultos mayores de una institución geriátrica peruana. Medisan [Internet] 2019 [Consultado 2023 ene 19] ; 23 (2): 194 – 205. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S102930192019000200194](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102930192019000200194).
4. Tarqui C, Alvarez D, Espinoza P, Gómez G. Estado nutricional asociado a características sociodemográficas en el adulto mayor peruano. Rev Peru Med Exp Salud Publica. [Internet] 2014 [Consultado 2023 ene 19] ; 31 (3): 467 – 472. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342014000300009](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342014000300009).
5. Novoa G. Factores biopsicosociales y estilos de vida del adulto mayor, Asentamiento Humano 16 de octubre, Chachapoyas [Internet] Chachapoyas – Perú: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; 2019. [Consultado 2023 ene 19] Disponible en: <https://repositorio.untrm.edu.pe/handle/20.500.14077/1718>
6. Huamán E, Pauyac R. Funcionalidad familiar y estilos de vida del adulto mayor, Centro de Salud de Chilca, Huancayo – 2018. [Internet] Huancayo

- Perú: Universidad Nacional del Centro del Perú; 2018. [Consultado 2023 ene 19] Disponible en: <https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/5256>
7. Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento y Salud. [Internet] Ginebra: OMS; 2021. [Consultado 2023 ene 19] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
  8. Organización Panamericana de la Salud. Envejecimiento saludable y enfermedades no transmisibles [Internet] México: OPS; 2021. [Consultado 2023 ene 20] Disponible en: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6628:2012-healthy-agingnoncommunicablediseases&Itemid=4327&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=6628:2012-healthy-agingnoncommunicablediseases&Itemid=4327&lang=es)
  9. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Informe técnico de situación de la población adulta mayor [Internet] Lima: INEI; 2021 [Consultado 2023 ene 20] Disponible en: <http://m.inei.gob.pe/biblioteca-virtual/boletines/ninez-y-adultomayor/1/>.
  10. Dirección Regional de Salud Huánuco. Análisis de Situación de Salud Región Huánuco 2019. [Internet] Huánuco: DIRESA Huánuco; 2020 [Consultado 2023 ene 20] Disponible en: [http://www.diresahuanuco.gob.pe/portal/epi/Epidemiologia/Asis%20Diresa/2019/Asis\\_2019.pdf](http://www.diresahuanuco.gob.pe/portal/epi/Epidemiologia/Asis%20Diresa/2019/Asis_2019.pdf).
  11. Mamani K. Relación de los estilos de vida y el estado nutricional de adulto mayor que asiste al Centro de Salud I – 3 Coata [Internet] Puno – Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2018. [Consultado 2023 ene 20] Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/9463>
  12. Castro R. Estilos y calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad Patuco, cantón Célica en el periodo de septiembre 2018 – agosto 2019. [Internet] Loja – Ecuador: Universidad de Loja; 2019. [Consultado 2023 ene 20] Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/handle/123456789/22609>

13. Ortiz M. Estilos de vida saludables en los adultos mayores de la comuna de 3 y 4 de Villavicencio Colombia. [Internet] Villavicencio – Colombia: Universidad de Los Llanos; 2018. [Consultado 2023 ene 20] Disponible en: <https://repositorio.unillanos.edu.co/bitstream/handle/001/954/Articulo%20ENF%200787.pdf?sequence=3>
14. Romero M, Querevalu M. Factores biosocioculturales y estilos de vida de los usuarios del Programa del Adulto Mayor del Centro de Salud San Pedro Piura 2018. [Internet] Piura – Perú: Universidad Nacional del Callao; 2018. [Consultado 2023 ene 21] Disponible en: <http://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/3796>
15. Torres N. Determinantes de la salud en adultos mayores que acuden al Centro Médico Eben – Ezer, Nuevo Chimbote. [Internet] Chimbote – Perú: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2019. [Consultado 2023 ene 21] Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/13395>
16. Romero S. Estilos de vida y estado nutricional en personas adultas mayores, usuarios del Programa Adulto Mayor del Puesto de Salud Churubamba. [Internet] Huánuco – Perú: Universidad de Huánuco; 2018. [Consultado 2023 ene 21] Disponible en: [http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1090/T047\\_47766619\\_T.pdf?sequence=1](http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1090/T047_47766619_T.pdf?sequence=1)
17. Ventura A, Zevallos A. Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel, Lambayeque, 2017. Rev. Acc Cietna. [Internet] 2019. [Consultado 2023 ene 21]; 6(1): 60 – 67. Disponible en: <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/218>
18. Ministerio de Salud, Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. Plan Nacional de Personas Adultas Mayores 2013 – 2017. [Internet] Lima: MINSA; 2018 [Consultado 2023 ene 21] Disponible en [http://www.mimp.gob.pe/files/mimp/especializados/boletines\\_dvmpv/cuaderno\\_5\\_dvmpv.pdf](http://www.mimp.gob.pe/files/mimp/especializados/boletines_dvmpv/cuaderno_5_dvmpv.pdf).



19. Ministerio de Inclusión y Desarrollo Social. Resolución Ministerial N° 123 – 2016 – MIDIS. Manual de operaciones Programa Nacional de Asistencia Solidaria Pensión 65. [Internet] Lima: MIDIS; 2016 [Consultado 2023 ene 21] Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/midis/normas-legales/6852-123-2016-midis>
20. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. Pautas y recomendaciones para el funcionamiento de los Centros Integrales de Atención al Adulto Mayor (CIAM) [Internet] Lima: MIMP; 2018. [Consultado 2023 ene 21] Disponible en: [https://www.mimp.gob.pe/adultomayor/archivos/CIAM\\_boletin.pdf](https://www.mimp.gob.pe/adultomayor/archivos/CIAM_boletin.pdf)
21. Alonzo M, Valle M, Cardoso J. Importancia de los estilos de vida en adultos mayores hipertensos, Centro de Salud del Adulto Mayor Renta Luque. Revista de Ciencias de la Salud. [Internet] 2021. [Consultado 2022 ago 19]; 3(2): 23 – 29. Disponible en: <https://acvenisproh.com/revistas/index.php/masvita/article/view/182>
22. Sanango G. Factores bipsicosociales que influyen en el estado nutricional del adulto mayor de la Parroquia Cuchil, Sigsig. [Internet] Cuenca – Ecuador: Universidad de Cuenca; 2017. [Consultado 2023 ene 21] Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/27269>
23. Mejía I, Galarza A. Estilo de vida de los migrantes adultos mayores estadounidenses residentes en la ciudad de Cuenca. [Internet] Cuenca – Ecuador: Universidad de Cuenca; 2016. [Consultado 2023 ene 21] Disponible en: [https://rraae.cedia.edu.ec/Record/UCUENCA\\_81084d3dc39cc3e316a83bdf06190d69](https://rraae.cedia.edu.ec/Record/UCUENCA_81084d3dc39cc3e316a83bdf06190d69)
24. Vela J, Medina K, Machón A, Turpo D, Sáenz L, Quiñones D. Características coligadas al estilo de vida en pacientes adultos mayores en un Centro de Salud de los Andes en el Perú. Rev. Fac. Med. Hum

- [Internet] 2022. [Consultado 2022 set 7]; 22 (1): 95 – 102 Disponible en:  
Disponible en: 10.25176/RFMH.v22i1.4081
25. Mora F. Estilos de vida del adulto maduro del Asentamiento Humano Ciudadela Pachacútec sector B3 [Internet] Callao – Perú: Universidad de Ciencias y Humanidades; 2019. [Consultado 2023 ene 22] Disponible en: <https://repositorio.uch.edu.pe/handle/20.500.12872/285>
  26. Arías Y. Factores biosociales y estilos de vida del adulto mayor atendido en el Centro de Salud Alianza – 4 Azángaro [Internet] Puno – Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2019. [Consultado 2023 ene 23] Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/10491>
  27. Salvatierra K. Estilo de vida y riesgo de hipertensión arterial en el adulto mayor atendido en la estrategia no transmisibles del Hospital de Tingo María. [Internet] Tingo María: Universidad de Huánuco; 2018. [Consultado 2023 ene 24] Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/123456789/701>
  28. Abal A. Comportamientos en salud y su relación con el estado nutricional de los adultos mayores en el distrito de Margos. [Internet] Huánuco – Perú: Universidad de Huánuco; 2018. [Consultado 2023 ene 24] Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/1110>
  29. Romero S. Estilos de vida y estado nutricional en personas adultas mayores, usuarios del Programa Adulto Mayor del Puesto de Salud Churubamba 2016. [Internet] Huánuco – Perú: Universidad de Huánuco; 2018. [Consultado 2023 ene 24] Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/123456789/1090>
  30. Merchán E, Cifuentes R. Teorías Psicosociales del Envejecimiento. [Internet] [Consultado 2023 ene 25] Disponible en: <http://asociacionciceron.org/wp-content/uploads/2014/03/00000117-teorias-psicosociales-del-envejecimiento.pdf>
  31. Piña M, Gómez V. Envejecimiento y género: Reconstruyendo los roles sociales de las personas mayores en los cuidados. Rev. Rupturas

- [Internet] 2019 [Consultado 2023 ene 25]; 9 (2): 23 – 38. Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/rup/v9n2/2215-2989-rup-9-02-23.pdf>.
32. Poblete M, Piña M. Enfermería gerontológica: desafíos para la promoción de los roles sociales en las personas mayores. Gerokomos. [Internet] 2019. [Consultado 2023 ene 25] ; 30 (3): 130 – 132 Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S113](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113)
33. Tovar B, Mena O, Molano J. Teoría de seres humanos unitarios en el cuidado de la administración de medicamentos. Rev. Ciencia y Cuidado. [Internet]. 2020 [Consultado 2023 ene 26]; 18(1): 30 – 41. Disponible en: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/2449>
34. León C. Nuevas teorías en enfermería y las precedentes de importancia histórica Rev. Cub. Enferm. [Internet]. 2017 [Consultado 2023 ene 26]; 33(4). Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/1587/301>
35. Organización Mundial de la Salud. El envejecimiento. [Internet] Ginebra: OMS; 2015 [Consultado 2023 ene 26] Disponible en: <http://www.who.int/topics/ageing/es/>.
36. Ministerio de Salud. Lineamientos para la atención integral de salud de las personas adultas mayores. [Internet] Lima: MINSA; 2012 [Consultado 2023 ene 26] Disponible en: [http://bvs.minsa.gob.pe/local/DGSP/922\\_DGS\\_P197.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/DGSP/922_DGS_P197.pdf)
37. Alanya J. Capacidad funcional del adulto mayor que asiste a consultorios de Medicina General del Hospital Huaycán Lima, Perú, 2019. [Internet] Lima – Perú: Universidad Ricardo Palma; 2019. [Consultado 2023 ene 27] Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/2707>
38. Moquillaza M, León E, Dongo M, Munayco C. Características sociodemográficas y de salud de los adultos mayores en situación de calle en Lima, Perú. Rev. perú. med. exp. salud publica [Internet] 2015:

- [Consultado 2023 ene 28]; 32(4): 693 – 700. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342015000400010](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342015000400010).
39. Viamonte J. Situación social y estado de salud de los adultos mayores institucionalizados en un albergue, Arequipa 2016. [Internet] Arequipa – Perú: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2016. [Consultado 2023 ene 28] Disponible en: <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/afa9f9be-55e8-419e-9c69-d4b5b0798dc3/content>
40. Pilco V, Vásquez A, Mozombite G. Factores sociodemográficos relacionados al autocuidado del adulto mayor con Diabetes en Centros de Atención Primaria EsSalud Iquitos. [Internet] Iquitos – Perú: Universidad Nacional de la Amazonía Peruana; 2013. [Consultado 2023 ene 27] Disponible en: <https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/20.500.12737/1994>
41. Acuña D. Características socioeconómicas, demográficas y su relación con depresión. Programa adulto mayor del hospital José Soto Cadenillas. Chota – 2017. [Internet] Iquitos – Perú: Universidad Nacional de Cajamarca; 2018. [Consultado 2023 ene 28] Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/2682>
42. Benavides J. Morbilidad del adulto mayor según sus características sociodemográficas atendidos en el Centro de Salud Sunampe de Chincha Alta. [Internet] Chincha – Perú: Universidad Autónoma de Ica; 2016. [Consultado 2023 ene 28] Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/75/3/Benavides%20Ortiz%20Juana.pdf>
43. Aguilar C. Estilo de vida del adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo, Lima. [Internet] Lima – Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2014. [Consultado 2023 ene 28] Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/3579>

44. Bernardo M, Salazar X. Situación sociofamiliar de los adultos mayores beneficiarios del CIAM de Jauja. [Internet] Huancayo – Perú: Universidad Nacional del Centro del Perú; 2019. [Consultado 2023 ene 29] Disponible en:  
[https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/5383/T010\\_74198440\\_T.pdf?sequence=1](https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/5383/T010_74198440_T.pdf?sequence=1)
45. Silva N. Calidad de vida de los integrantes de la Asociación Adulto Mayor La Tulpuna, Cajamarca 2016. [Internet] Cajamarca – Perú: Universidad Nacional de Cajamarca; 2017. [Consultado 2023 ene 28] Disponible en:  
<https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/922>
46. Otiniano T. Estilos de vida y factores socioculturales del adulto Mercado Zonal Santa Rosa – Urb. El Bosque – Trujillo [Internet] Trujillo – Perú: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2013. [Consultado 2023 ene 28] Disponible en:  
<https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/164>
47. Arellano I. Estilo de vida y factores biosocioculturales del Adulto Mayor - Casa Grande. [Internet] Chimbote – Perú: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2014. [Consultado 2023 ene 28] Disponible en:  
<https://hdl.handle.net/20.500.13032/11121>
48. Muñoz L. Determinantes de la salud en los adultos mayores. Semirústica el Bosque – Trujillo. [Internet] Trujillo – Perú: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2017. [Consultado 2023 ene 28] Disponible en:  
<https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/2453>
49. Ludeña S, Lovon M. Medios de inclusión social y su influencia en la calidad de vida de los adultos mayores del Distrito de Chiguata, Arequipa – 2017 [Internet] Chíncha – Perú: Universidad Autónoma de Ica; 2016. [Consultado 2023 ene 28] Disponible en:  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/6433>

50. Cáceres Z. Características sociodemográficas asociados a la fragilidad y valoración funcional en adultos mayores integrantes de clubes del Ministerio de Salud de Arequipa. [Internet] Arequipa – Perú: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2015. [Consultado 2023 ene 28] Disponible en: <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/8b94bdf4-efc1-49e3-ad76-799bce52b26e>
51. Laura M. Las relaciones familiares y su influencia en el abandono del adulto mayor, usuarios del Programa Nacional de Asistencia Solidaria Pensión 65, Azángaro 2017. [Internet] Puno – Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2018. [Consultado 2023 ene 28] Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/8553>
52. Lema S. Salazar T, Varela A, Tamayo C, Botero P. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. Pensamiento psicológico [Internet]. 2009 [Consultado 2023 ene 29]; 5 (12): 71 – 88. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80111899006>
53. Sánchez M, Luna E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Nutr. Hosp. [Internet]. 2015 mayo [Consultado 2023 ene 29]; 31(5): 1910-1919. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112015000500003&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000500003&lng=es)
54. Ramírez A, Hoffman H. Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. Revista Colombia Médica [Internet]. 2002 [Consultado 2023 ene 30]; 33 (1): 3 – 5. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/283/28333101.pdf>
55. Yorde S. Cómo lograr una vida saludable. Anales Venezolanos de Nutrición. [Internet]. 2014 [Consultado 2023 ene 30]; 27(1): 129 – 142 Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522014000100018&lng=es&nrm=iso](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100018&lng=es&nrm=iso)

56. Bustamante N. Factores biosocioculturales y estilos de vida del adulto mayor del Asentamiento Humano Santo Toribio de Mogrovejo – Chachapoyas – 2015. [Internet] Chachapoyas – Perú: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza; 2015. [Consultado 2023 ene 30] Disponible en: <https://repositorio.untrm.edu.pe/handle/20.500.14077/176?show=full>
  
57. Otiniano T. Estilos de vida y factores socioculturales del adulto Mercado Zonal Santa Rosa – Urb. El Bosque – Trujillo [Internet] Trujillo – Perú: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2013. [Consultado 2022 set 7] Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/164>
  
58. Calderón A. Estado nutricional y prácticas sobre alimentación saludable en adultos que asisten al consultorio geriátrico Hospital Antonio Lorena, Cusco 2018. [Internet] Cusco – Perú: Universidad Andina del Cusco; 2019. [Consultado 2023 ene 30] Disponible en: <https://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/2586>
  
59. Ventura A, Zevallos A. Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel, Lambayeque, 2017. Acc Cietna [Internet] 2019. [Consultado 2023 ene 31]; 6 (1): 60 – 67 Disponible en: <http://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/218>.
  
60. Saavedra S. Acompañamiento familiar y la participación social de los adultos mayores del Centro del Adulto Mayor del EsSalud Puno 2018. [Internet] Puno – Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2018. [Consultado 2023 ene 31] Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/9928>
  
61. Santamaría E. Calidad de vida y capacidad del autocuidado en adultos mayores Hospital María Auxiliadora, 2019. [Internet] Lima – Perú: Universidad Inca Garcilaso de la Vega; 2019. [Consultado 2023 ene 29] Disponible en: <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4961>

62. Cruz N. Estilos de vida del adulto mayor hipertenso del Hospital Carlos Cornejo Roselló Vizcardo, Azángaro 2014. [Internet] Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2015. [Consultado 2023 ene 30] Disponible en: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3274408>
63. Jirón J, Palomares G. Estilos de vida y grado de dependencia en el Centro de Atención Residencial Geronto Geriátrico Ignacia Rodulfo Viuda de Canevaro, Rímac – 2018. [Internet] Lima – Perú: Universidad Norbert Wiener; 2018. [Consultado 2023 ene 30] Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/handle/123456789/2416>
64. Veramendi J. Calidad y estilos de vida en adultos mayores con hipertensión arterial en tiempos de Covid 19, Centro Poblado de Illupa – Sector A – Independencia. [Internet] Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2021. [Consultado 2023 ene 31] Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/25245>
65. Puicán M. Estilos de vida en pacientes ancianos con hipertensión arterial atendidos en el Centro de Salud de Surco. [Internet] Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2019. [Consultado 2023 ene 31] Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/317>

### **COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

Ponce Y. Características sociodemográficas y estilo de vida de los adultos mayores en el Centro de Salud de Acomayo – Huánuco 2023 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2023 [Consultado                    ]. Disponible en: <http://...>



# **ANEXOS**

**ANEXO 1**  
**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

| <b>Título del estudio:</b><br>“CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS Y ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO DE SALUD DE ACOMAYO, HUÁNUCO 2023”.               |   |   |   |          |  |         |
|--|---|---|---|----------|--|---------|
| <b>Problema general</b>  | <b>Objetivo general</b>   | <b>Hipótesis general</b>  | <b>Variables e indicadores</b><br><b>Variable independiente:</b> Características sociodemográficas. |          |  |         |
|  |   |   | <b>Dimensiones</b> <b>indicadores</b> <b>Ítems</b> <b>Escala de medición</b>                        |          |  |         |
| ¿Cuáles son las características sociodemográficas que se relacionan con los estilos de vida en los adultos mayores en el Centro de Salud de Acomayo, Huánuco 2020? | Determinar las características sociodemográficas que se relacionan con los estilos de vida en los adultos mayores en el Centro de Salud de Acomayo, Huánuco 2020. | <b>Hi:</b> Las características sociodemográficas se relacionan con los estilos de vida en los adultos mayores en el Centro de Salud de Acomayo, Huánuco 2023<br><br><b>Ho:</b> Las características sociodemográficas no se relacionan con los estilos de vida en los adultos mayores en el Centro de Salud de Acomayo, Huánuco 2023 | <b>Características demográficas</b>   | SI<br>NO | 1. ¿Cuántos años tienes?<br>2. ¿Cuál es su género?<br>3. ¿Cuál es su lugar de procedencia?   | Nominal |
|  |   |   | <b>Características sociales</b>   | SI<br>NO | 4. ¿Cuál es su estado civil?<br>5. ¿Cuál es su religión?<br>6. ¿Cuál es su grado de escolaridad?<br>7. ¿Actualmente tienes alguna ocupación?<br>8. ¿Cuál es su ingreso económico mensual?<br>9. ¿Tienes algún seguro de salud?<br>10. ¿Pertenece usted al Programa Pensión 65?<br>11. ¿Vives con tus familiares? |         |

12. ¿Tienes una enfermedad diagnosticada por un médico?

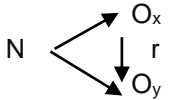
| Problemas específicos   | Objetivos específicos   | Hipótesis específicas  | Variable dependiente: Estilos de vida. |                             |   |         |
|---|---|--|--|-----------------------------|---|---------|
| ¿Cuáles son las características demográficas que se relacionan con los estilos de vida en los adultos mayores en estudio? | Identificar las características demográficas que se relacionan con los estilos de vida en los adultos mayores en estudio. | <p><b>Hi1:</b> Las características demográficas (edad, género y lugar de procedencia) se relacionan con los estilos de vida en los adultos mayores en estudio.</p> <p><b>Ho1:</b> Las características demográficas (edad, género y lugar de procedencia) no se relacionan con los estilos de vida en los adultos mayores en estudio.</p> | Hábitos Alimenticios                   | Saludables<br>No saludables | <p>1. ¿Desayuna, almuerzo y cena a la misma hora</p> <p>2. Consume alimentos lácteos (leche, queso, yogurt, etc.)</p> <p>3. Consume carnes (pollo, res, chancho, pescado, etc.)</p> <p>4. Consume menestras (frejol, arvejas, lentejas, habas, etc.)</p> <p>5. Consume frutas y verduras.</p> <p>6. Consume cereales (arroz, quinua, maca etc.) y tubérculos (papa, yuca, camote, etc.)</p> <p>7. Consume comida rápida (frituras, salchipapas, pollo a la brasa, etc.)</p> <p>8. Consume de 4 a 8 vasos de agua al día</p> <p>9. Consume alimentos dulces.</p> | Nominal |

|                  |                           |   |         |
|------------------|---------------------------|---|---------|
|                  |                           | 10. Consume alimentos muy sazonados, salados o picantes.?   |         |
| Actividad Física | Saludable<br>No saludable | 11. Realiza ejercicios de actividad física (caminar, correr, etc.).<br>12. Hace ejercicios por 20 a 30 minutos al día<br>13. Realiza actividades que impliquen realizar esfuerzo físico (caminar, levantar cosas, trabajar en la chacra, barrer, etc.)<br>14. Pasa varias horas sentado sin hacer nada. | Nominal |
| Descanso y sueño | Saludable<br>No saludable | 15. Duerme de 6 a 8 horas diarias como mínimo.<br>16. Duerme a la misma hora.<br>17. Toma una siesta durante el día<br>18. Tiene problemas para dormir  | Nominal |

|  |  |  |   |   |                |
|--|--|--|---|---|----------------|
| <p>¿Cuáles son las características sociales que se relacionan con los estilos de vida en los adultos mayores en estudio?</p> | <p>Describir las características sociales que se relacionan con los estilos de vida en los adultos mayores en estudio.</p> | <p><b>Hi<sub>2</sub>:</b> Las características sociales (tenencia de pareja, religión, grado de escolaridad, ingreso socioeconómico, tenencia de seguro de salud, convivencia con familiares y tenencia de enfermedad) se relacionan con los estilos de vida en los adultos mayores en estudio.</p>     | <p>Hábitos Nocivos</p> <p>Saludables<br/>No saludables</p>              | <p>19. Consume bebidas alcohólicas<br/>20. Consume cigarrillos.<br/>21. Mastica o chaccha coca<br/>22. Consume bebidas gaseosas<br/>23. ¿Consume más de dos tazas de café al día?</p>   | <p>Nominal</p> |
|  |  | <p><b>Ho<sub>2</sub>:</b> Las características sociales (tenencia de pareja, religión, grado de escolaridad, ingreso socioeconómico, tenencia de seguro de salud, convivencia con familiares y tenencia de enfermedad) no se relacionan con los estilos de vida en los adultos mayores en estudio..</p> | <p>Recreación y manejo del estrés</p> <p>Saludable<br/>No saludable</p> | <p>24. Conversa sobre sus problemas con familiares o amigos(as).<br/>25. Realiza actividades para relajarse o distraerse (leer un libro, escuchar música, bailar, manualidades, etc.).<br/>26. Participa en reuniones sociales con sus amigos(as)<br/>27. Sale a pasear con su familia.</p> | <p>Nominal</p> |

|                          |                             |   |         |
|--------------------------|-----------------------------|---|---------|
| Responsabilidad en salud | Saludables<br>No saludables | 28. Acude al establecimiento de salud cuando se siente enfermo(a) o tiene una dolencia. | Nominal |
|                          |                             | 29. Consume medicamentos sin receta médica.   |         |
|                          |                             | 30. Se controla su presión arterial.  |         |
|                          |                             | 31. Se controla su peso y estado nutricional  |         |
|                          |                             | 32. PARA MUJERES: Se realiza el autoexamen de mama.                                     |         |
|                          |                             | 33. PARA MUJERES: Se realiza la prueba de Papanicolaou.                                 |         |
|                          |                             | 34. PARA VARONES: Se realiza el examen de próstata.                                     |         |

| Tipo de estudio  | Población y muestra  | Técnicas e instrumentos   | Aspectos éticos   | Estadística descriptiva e inferencial   |
|--|--|---|---|---|
| <b>Según el tipo de intervención:</b><br>Observacional<br><hr/> <b>Según la planificación del estudio:</b><br>Prospectivo. | <b>Población:</b><br>La población estuvo conformada por todos los adultos mayores inscritos en el Programa de Adulto Mayor del Centro de Salud | <b>Técnicas:</b><br>Entrevista y encuesta<br><b>Instrumentos:</b> | <b>Beneficencia</b><br><br><b>No Maleficencia</b><br><br><b>Autonomía</b> | <b>Estadística descriptiva:</b><br>Se utilizaron estadísticos descriptivos de frecuencias y porcentajes para analizar de manera independiente cada una de las características de las variables en estudio y sus |

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
| <p><b>Según el número de mediciones de la variable:</b><br/>Transversal</p>  | <p>de Acomayo, que según datos brindado por la coordinadora de este programa estratégico son en total 104 adultos mayores.</p>                      | <p>Guía de entrevista de características sociodemográficas</p> | <p><b>Justicia</b><br/><b>Veracidad</b></p> | <p>dimensiones, por ser variables de tipo categóricas o cualitativas.</p>  |
| <p><b>Según el número de variables:</b><br/>Analítico</p>  | <p><b>Muestra:</b><br/>La muestra quedó conformada por 82 adultos mayores inscritos en el Programa de Adulto Mayor del Centro de Salud Acomayo.</p> | <p>Cuestionario de estilos de vida</p>                         | <p><b>Fidelidad</b></p>                     | <p><b>Estadística inferencial:</b><br/>Para establecer la relación entre variables se efectuó un análisis estadístico bivariado mediante la aplicación de los 5 pasos del ritual de significancia estadística y el uso de la prueba no paramétrica del Chi – cuadrado de independencia con un nivel de significancia estadística <math>p \leq 0,05</math> y un intervalo de confianza del 95.0% como criterio de decisión para aceptar las hipótesis de investigación.</p> |
| <p><b>Nivel del estudio</b><br/>Correlacional</p>  |   |  |   |  |
| <p><b>Diseño del estudio</b><br/>Correlacional</p>   |   |  |   |  |
|   |   |  |   |  |
| <p><b>Dónde:</b><br/><b>N:</b> Muestra de adultos mayores<br/><b>O<sub>x</sub>:</b> Características sociodemográficas<br/><b>O<sub>y</sub>:</b> Estilos de vida<br/><b>r:</b> Relación entre las variables</p> |   |  |   |  |

## ANEXO 2

### INSTRUMENTOS ANTES DE LA VALIDACIÓN

#### GUÍA DE ENTREVISTA DE CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

**TITULO DE LA INVESTIGACION.** “Características sociodemográficas y estilo de vida de los adultos mayores en el Centro de Salud de Acomayo – Huánuco 2023”

**INSTRUCCIONES.** Estimado(a) adulto(a) mayor: Esta guía de entrevista forma parte de una investigación encaminada a identificar las características sociodemográficas de los adultos mayores que acuden a este centro de salud; por lo que a continuación se le presenta algunas preguntas que usted deberá responder con veracidad marcando con un aspa (x) dentro de los paréntesis o rellenando los espacios en blanco según las respuestas que usted considere pertinente; agradezco su gentil colaboración.

#### I. CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS:

1. ¿Cuál es su fecha de nacimiento?

\_\_\_\_\_

2. ¿Cuál es su género?:

a) Masculino ( )

b) Femenino ( )

3. ¿Cuál es su lugar de procedencia?:

\_\_\_\_\_

#### II. CARACTERÍSTICAS SOCIALES:

4. ¿Cuál es su estado civil?

a) Soltero (a) ( )

b) Casado (a) ( )

c) Conviviente ( )

d) Viudo (a) ( )

e) Divorciado(a) ( )

5. ¿Qué religión profesa Ud.?

a) Evangélica ( )

b) Católica ( )

c) Otra ( )

6. ¿Cuál es su grado de escolaridad?

a) Sin escolaridad ( )

b) Primaria ( )

c) Secundaria ( )

d) Superior Técnico ( )

e) Superior Universitario ( )



**7. ¿Actualmente tiene alguna ocupación?**

- a) Si ( )
- b) No ( )

De ser afirmativa indique que ocupación: \_\_\_\_\_

**III. CARACTERÍSTICAS ANTROPOMETRICAS:**

**8. Diagnóstico nutricional:** \_\_\_\_\_

- a) Peso: \_\_\_\_\_ Kg.
- b) Talla: \_\_\_\_\_ cms.

**IV. CARACTERÍSTICAS DEL ESTADO DE SALUD:**

**9. ¿Cuándo usted se enferma adonde acude?**

- a) Farmacia ( )
- b) Puesto de Salud ( )
- c) Hospital ( )
- d) Otros ( )

**Especifique:** \_\_\_\_\_

**10. ¿Cuenta con algún tipo de seguro de salud?**

- a) Si ( )
- b) No ( )

De ser afirmativa explique qué tipo de seguro: \_\_\_\_\_

**11. ¿Actualmente tiene una enfermedad con diagnóstico médico ?**

- a) Si ( )
- b) No ( )

De ser afirmativa que tipo de diagnóstico médico: \_\_\_\_\_

**12. ¿Cuándo percibe su estado de salud?**

- a) Bueno ( )
- b) Regular ( )
- c) Malo ( )

## ESCALA DE ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO MAYOR

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** “Características sociodemográficas y estilo de vida de los adultos mayores en el Centro de Salud de Acomayo – Huánuco 2020”

**INSTRUCCIONES.** Estimado(a) adulto(a) mayor: Esta escala forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre su estilo de vida personal; por tanto, sírvase marcar con un aspa (x) dentro de los casilleros, se le pide total veracidad al contestar las preguntas porque los datos son de carácter confidencialidad y con fines académicos, agradezco su colaboración.

| N°        | ITEMS  | Nunca | A<br>Veces | Casi<br>Siempre | Siempre |
|-----------|--|-------|------------|-----------------|---------|
| <b>I.</b> | <b>HÁBITOS ALIMENTICIOS</b><br><b>Con qué frecuencia usted:</b>                                |       |            |                 |         |
| 1.        | Consume sus alimentos tres veces al día: desayuno, almuerzo y cena.                            |       |            |                 |         |
| 2.        | Consume sus alimentos a la misma hora (mantiene un horario fijo)                               |       |            |                 |         |
| 3.        | Consume de 4 a 8 vasos de agua al día  |       |            |                 |         |
| 4.        | Consume alimentos lácteos (leche y sus derivados)  |       |            |                 |         |
| 5.        | Consume carnes (pollo, res, chancho, pescado, etc.)  |       |            |                 |         |
| 6.        | Consume menestras (frejol, arvejas, lentejas, habas, etc.)                                     |       |            |                 |         |
| 7.        | Consume verduras.  |       |            |                 |         |
| 8.        | Consume usted frutas.  |       |            |                 |         |
| 9.        | Consume cereales (arroz, trigo, quinua, maca, avena, maíz, mote, sémola, etc.)                 |       |            |                 |         |
| 10.       | Consume tubérculos (papa, yuca, camote, oca, pituca, etc.)                                     |       |            |                 |         |
| 11.       | Consume grasas (aceite, mantequilla, margarina, mayonesa, etc.)                                |       |            |                 |         |
| 12.       | Consume comida chatarra o rápida (frituras, salchipapas, hamburguesas, pollo a la brasa, etc.) |       |            |                 |         |

|             |  |  |  |  |  |
|-------------|--|--|--|--|--|
| 13.         | Consume bebidas gaseosas   |  |  |  |  |
| 14.         | Consume alimentos con poca sal   |  |  |  |  |
| 15.         | Consume alimentos con poca azúcar  |  |  |  |  |
| <b>II.</b>  | <b>ACTIVIDAD FÍSICA</b><br><b>Con qué frecuencia usted:</b>  |  |  |  |  |
| 16.         | Hace ejercicios físicos (caminar, correr, etc.).   |  |  |  |  |
| 17.         | Hace ejercicio físico por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana  |  |  |  |  |
| 18.         | Realiza actividades que incluyen el movimiento de todo su cuerpo (levantar cosas, trabajar en la chacra o en el hogar, etc.) |  |  |  |  |
| 19.         | Se desplaza de un lugar a otro (ir a su chacra o a otra comunidad).  |  |  |  |  |
| 20.         | Se pasa varias horas sentado sin hacer nada.   |  |  |  |  |
| <b>III.</b> | <b>DESCANSO Y SUEÑO</b><br><b>Con qué frecuencia usted:</b>  |  |  |  |  |
| 21.         | Duerme de 6 a 8 horas diarias como mínimo.   |  |  |  |  |
| 22.         | Se acuesta para dormir en un horario fijo ( a la misma hora)   |  |  |  |  |
| 23.         | Duerme usted durante el día (realiza siesta)   |  |  |  |  |
| 24.         | Se trasnocha.  |  |  |  |  |
| 25.         | Tiene usted problemas para quedarse dormido (a)  |  |  |  |  |
| 26.         | Se despierta varias veces durante la noche.  |  |  |  |  |
| <b>IV.</b>  | <b>HÁBITOS NOCIVOS</b><br><b>Con qué frecuencia usted:</b>   |  |  |  |  |
| 27.         | Consume bebidas alcohólicas (cerveza, aguardiente, etc.)   |  |  |  |  |

|            |  |  |  |  |  |
|------------|--|--|--|--|--|
| 28.        | Consume cigarrillos.   |  |  |  |  |
| 29.        | Mastica coca (hábitos de chacchar).  |  |  |  |  |
| 30.        | Consume más de dos tazas de té o café al día.  |  |  |  |  |
| <b>V.</b>  | <b>HÁBITOS DE RECREACIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS</b><br><b>Con qué frecuencia usted:</b>   |  |  |  |  |
| 31.        | Identifica las situaciones o asuntos que le causan mucha preocupación.   |  |  |  |  |
| 32.        | Expresa lo que siente cuando está preocupado(a).   |  |  |  |  |
| 33.        | Plantea alternativas de solución frente a los problemas que se presentan.  |  |  |  |  |
| 34.        | Realiza usted actividades para relajarse (caminar, leer un libro o periódico, pensar en cosas agradables, ejercicios de respiración, taichi etc.). |  |  |  |  |
| 35.        | Tiene buena relación con las demás personas (familiares, amigos, vecinos, etc.)  |  |  |  |  |
| 36.        | Pasa tiempo con su familia.  |  |  |  |  |
| 37.        | Cuando pasa por momentos difíciles recibes el apoyo de tu familia.   |  |  |  |  |
| 38.        | Se altera o molesta con facilidad.   |  |  |  |  |
| 39.        | Se siente solo(a) y desamparado(a).  |  |  |  |  |
| <b>VI.</b> | <b>RESPONSIBILIDAD EN SALUD</b><br><b>Con qué frecuencia usted:</b>  |  |  |  |  |
| 40.        | Acude al establecimiento de salud para una consulta o revisión médica.   |  |  |  |  |
| 41.        | Participa en las actividades que organiza el Centro de Salud: sesiones educativas, campañas de salud, charlas, etc.                                |  |  |  |  |

|     |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|
| 42. | Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.   |  |  |  |  |
| 43. | Consume medicinas sin prescripción médica (automedicación).  |  |  |  |  |
| 44. | Acude al odontólogo para revisión de la dentadura.   |  |  |  |  |
| 45. | Se controla su presión arterial.   |  |  |  |  |
| 46. | Se controla su peso, pues se preocupa por mantener un peso ideal.  |  |  |  |  |
| 47. | Se realiza su control de glucosa y colesterol.   |  |  |  |  |
| 48. | Observa su cuerpo con detenimiento para detectar la presencia de cambios físicos.  |  |  |  |  |
| 49. | <b>PARA MUJERES:</b> Se examina los senos en búsqueda de nódulos, bultitos, tumores u otros cambios, al menos una vez al mes.      |  |  |  |  |
| 50. | <b>PARA VARONES:</b> Se examina los testículos en búsqueda de nódulos, bultitos, tumores u otros cambios, al menos una vez al mes. |  |  |  |  |
| 51. | <b>PARA MUJERES:</b> Se realiza la prueba de Papanicolaou.   |  |  |  |  |
| 52. | <b>PARA VARONES:</b> Se realiza el examen de próstata.   |  |  |  |  |

### ANEXO 3

## INSTRUMENTOS DESPUÉS DE LA VALIDACIÓN

### GUÍA DE ENTREVISTA DE CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

**TITULO DE LA INVESTIGACION:** “Características sociodemográficas y estilo de vida de los adultos mayores en el Centro de Salud de Acomayo – Huánuco 2023”

**INSTRUCCIONES.** Estimado(a) adulto(a) mayor: esta guía de entrevista forma parte de una investigación encaminada a identificar las características sociodemográficas de los adultos mayores que acuden a este centro de salud; por lo que a continuación se le presenta algunas preguntas que usted deberá responder rellenando los espacios en blanco o marcando con un aspa (x) dentro de los paréntesis según las respuestas que considere pertinente.

#### I. CARACTERISTICAS DEMOGRÁFICAS

1. ¿Cuántos años tiene Ud.?

\_\_\_\_\_

2. ¿Cuál es su género?

- a) Masculino ( )
- b) Femenino ( )

3. ¿Cuál es su lugar de procedencia?

- a) De mismo Acomayo ( )
  - b) De fuera de Acomayo ( )
- Especifique: .....**

#### II. CARACTERISTICAS SOCIALES

4. ¿Cuál es su estado civil?

- a) Soltero(a) ( )
- b) Casado(a) ( )
- c) Conviviente ( )
- d) Separado(a) ( )
- e) Viudo(a) ( )

5. ¿Cuál es su religión?

- a) Católica ( )
  - b) Evangélica ( )
  - c) Mormón ( )
  - d) Otras religiones ( )
- Especifique: .....**

6. ¿Cuál es su grado de escolaridad?

- a) Sin estudios ( )
- b) Primaria incompleta ( )
- c) Primaria completa ( )
- d) Secundaria incompleta ( )
- e) Secundaria completa ( )
- f) Superior incompleta ( )
- g) Superior completa ( )

**7. ¿Cuál es su ingreso económico mensual?**

- a) Alto (más de 900 soles) ( )
- b) Medio (de 450 a 900 soles) ( )
- c) Bajo (Menos de 450 soles) ( )

**8. ¿Tienes algún seguro de salud?**

- a) Si ( )
- b) No ( )

**En caso de respuesta afirmativa ¿Qué seguro de salud tiene usted?**

---

**9. ¿Vives con tus familiares?**

- a) Si ( )
- b) No ( )

**En caso de respuesta afirmativa ¿Con qué familiares vive usted?**

---

**10. ¿Actualmente tienes una enfermedad diagnosticada por un médico?**

- a) Si ( )
- b) No ( )

**En caso de respuesta afirmativa ¿Qué enfermedad tiene usted?**

---

## CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO MAYOR

**TÍTULO:** “Características sociodemográficas y estilo de vida de los adultos mayores en el Centro de Salud de Acomayo – Huánuco 2023”

**INSTRUCCIONES.** Estimado(a) adulto(a) mayor: Esta escala forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre los estilos de vida de los adultos mayores que acuden a este centro de salud, por lo que a continuación se le presenta un conjunto de ítems que deberá leer detenidamente y marcar con un aspa (x) dentro de los casilleros según la frecuencia con que realice estas actividades en su vida cotidiana; la información que usted brinde será manejada confidencialmente por lo que se le pide responder con veracidad las preguntas planteadas; agradezco su gentil colaboración.

| N°         | ITEMS   | Nunca | A<br>Veces | Casi<br>Siempre | Siempre |
|------------|---|-------|------------|-----------------|---------|
| <b>I.</b>  | <b>HÁBITOS ALIMENTICIOS</b><br><b>Con qué frecuencia usted:</b>                     |       |            |                 |         |
| 1.         | Desayuna, almuerzo y cena a la misma hora   |       |            |                 |         |
| 2.         | Consume alimentos lácteos (leche, queso, yogurt, etc.)                              |       |            |                 |         |
| 3.         | Consume carnes (pollo, res, chancho, pescado, etc.)                                 |       |            |                 |         |
| 4.         | Consume menestras (frejol, arvejas, lentejas, habas, etc.)                          |       |            |                 |         |
| 5.         | Consume frutas y verduras.  |       |            |                 |         |
| 6.         | Consume cereales (arroz, quinua, maca etc.) y tubérculos (papa, yuca, camote, etc.) |       |            |                 |         |
| 7.         | Consume comida rápida (frituras, salchipapas, , pollo a la brasa, etc.)             |       |            |                 |         |
| 8.         | Consume de 4 a 8 vasos de agua al día   |       |            |                 |         |
| 9.         | Consume alimentos dulces.   |       |            |                 |         |
| 10.        | Consume alimentos muy sazonados, salados o picantes.                                |       |            |                 |         |
| <b>II.</b> | <b>ACTIVIDAD FÍSICA</b><br><b>Con qué frecuencia usted:</b>                         |       |            |                 |         |
| 11.        | Realiza ejercicios de actividad física (caminar, correr, etc.).                     |       |            |                 |         |



|      |   |  |  |  |  |
|------|---|--|--|--|--|
| 12.  | Hace ejercicios por 20 a 30 minutos al día  |  |  |  |  |
| 13.  | Realiza actividades que impliquen realizar esfuerzo físico (caminar, levantar cosas, trabajar en la chacra, barrer, etc.) |  |  |  |  |
| 14.  | Pasa varias horas sentado sin hacer nada.   |  |  |  |  |
| III. | <b>DESCANSO Y SUEÑO</b><br><b>Con qué frecuencia usted:</b>   |  |  |  |  |
| 15.  | Duerme de 6 a 8 horas diarias como mínimo.  |  |  |  |  |
| 16.  | Duerme a la misma hora.   |  |  |  |  |
| 17.  | Toma una siesta durante el día  |  |  |  |  |
| 18.  | Tiene problemas para dormir   |  |  |  |  |
| IV.  | <b>HÁBITOS NOCIVOS</b><br><b>Con qué frecuencia usted:</b>  |  |  |  |  |
| 19.  | Consume bebidas alcohólicas   |  |  |  |  |
| 20.  | Consume cigarrillos.  |  |  |  |  |
| 21.  | Mastica o chaccha coca  |  |  |  |  |
| 22.  | Consume bebidas gaseosas  |  |  |  |  |
| 23.  | Consume más de dos tazas de café al día.  |  |  |  |  |
| V.   | <b>HÁBITOS DE RECREACIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS</b><br><b>Con qué frecuencia usted:</b>                                      |  |  |  |  |
| 24.  | Conversa sobre sus problemas con familiares o amigos(as).   |  |  |  |  |
| 25.  | Realiza actividades para relajarse o distraerse (leer un libro, escuchar música, bailar, manualidades, etc.).             |  |  |  |  |
| 26.  | Participa en reuniones sociales con sus amigos(as)  |  |  |  |  |
| 27.  | Sale a pasear con su familia.   |  |  |  |  |
| VI.  | <b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b><br><b>Con qué frecuencia usted:</b>   |  |  |  |  |
| 28.  | Acude al establecimiento de salud cuando se siente enfermo(a) o tiene algún dolor.  |  |  |  |  |

|     |   |  |  |  |  |
|-----|---|--|--|--|--|
| 29. | Consume medicamentos sin receta médica.                               |  |  |  |  |
| 30. | Se mide su presión arterial.  |  |  |  |  |
| 31. | Se mide su peso y estado nutricional                                  |  |  |  |  |
| 32. | <b>PARA MUJERES:</b> Se realiza el autoexamen de mama.                |  |  |  |  |
| 33. | <b>PARA MUJERES:</b> Se realiza la prueba de Papanicolaou.            |  |  |  |  |
| 34. | <b>PARA VARONES:</b> Se realiza el examen de próstata (tacto rectal). |  |  |  |  |

## ANEXO 4

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del Proyecto:**

“Características sociodemográficas y estilo de vida de los adultos mayores en el Centro de Salud de Acomayo – Huánuco 2020”
- **Responsable de la Investigación:**

Ponce Ramos Yeidi Charo; alumna de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco.
- **Propósito.**

Esta investigación se realiza con el propósito de brindar información actualizada a las autoridades y personal de Enfermería del Centro de Salud Acomayo sobre las características sociodemográficas que se relacionan con los estilos de vida en los adultos mayores que acuden a este establecimiento de salud, para que se puedan implementar medidas de intervención que permitan promover la adopción de estilos de vida saludables como eje transversal para la mejora de su calidad de vida durante el envejecimiento.
- **Participación**

Participarán los adultos mayores inscritos en el Programa de Adulto Mayor del Centro de Salud Acomayo.
- **Procedimientos**

Se aplicará una guía de entrevista de características sociodemográficas y un cuestionario de estilos de vida en un tiempo aproximado de 20 minutos por cada adulto mayor participante del estudio
- **Riesgos / Incomodidades**

No habrá ningún riesgo para su salud si usted acepta participar del estudio; tampoco habrá consecuencias desfavorables si usted se rehúsa a contestar las preguntas de los instrumentos de investigación.
- **Beneficios**

El beneficio que conseguirá con su participación en el estudio será recibir información sobre las características sociodemográficas que influyen en los estilos de vida que usted adopta en su hogar, y los datos

que usted brinda serán utilizados la implementación de estrategias que permitan brindarle una atención integral y fortalecer sus prácticas de autocuidado para tener una mejor calidad de vida en la adultez mayor.

- **Alternativas**

La participación es voluntaria, usted tiene la total de libertad de decidir si aceptar participar o no de la investigación; asimismo tiene la opción de retirarse del estudio si lo considera pertinente.

- **Compensación**

No recibirá pago alguno por su participación en esta investigación.

- **Confidencialidad de la información**

La información que usted brinde será maneja con total confidencialidad, no se revelará su identidad durante la presentación de los resultados que serán almacenados en los archivos de la tesiteca y repositorio institucional de la Universidad de Huánuco.

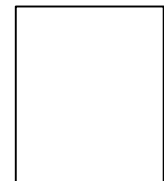
- **Consentimiento / Participación Voluntaria**

Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o se me ha sido leída; por ello, he tenido la oportunidad de preguntar mis dudas e inquietudes sobre el desarrollo de la investigación y se me han respondido satisfactoriamente; en consecuencia, doy mi consentimiento voluntario para participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin que ello me afecte de ninguna manera.

- **Nombres y firma del adulto mayor participante.**

Huella digital si el caso lo amerita


Firma del adulto mayor .....




Firma de la investigadora .....

Huánuco, ..., ....., del 2023.

**ANEXO 5**  
**CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN**



**UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

Yo, Graciela Mijangos Ponce Ramos

De profesión Enfermera, actualmente ejerciendo el cargo de Coordinadora del Programa Articulado Nutricional Micro Red Peruanas por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la alumna Yeidy Charo, Ponce Ramos, con DNI 48058286, aspirante al título de Licenciada en Enfermería de la Universidad Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para su tesis titulado "Estilo de vida y características sociodemográficas de la persona adulta mayor en el Centro de Salud de Acomayo-Huánuco, 2019"

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

|   |  |
|---|--|
| Instrumento 1<br>Nombres: Guía de entrevista de las características generales de la muestra de estudio. | <input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir<br><input checked="" type="checkbox"/> Aplicable<br><input type="checkbox"/> No aplicable |
| Instrumento 2<br>Nombres: Escala del estilo de vida de la persona adulta mayor.                         | <input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir<br><input checked="" type="checkbox"/> Aplicable<br><input type="checkbox"/> No aplicable |

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg: Graciela Mijangos Ponce Ramos

DNI: 77435238

Especialidad del validador: Enfermera

Graciela M. Ponce Ramos  
 LIC. ENFERMERÍA  
 Firma/sello



**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

Yo, ELER BORDEO CANTALICIO

De profesión ENFERMERO, actualmente ejerciendo el cargo de DOCENTE UNIVERSITARIO

por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la alumna Yeidy Charo, Ponce Ramos, con DNI 48058286, aspirante al título de Licenciada en Enfermería de la Universidad Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para su tesis titulado "Estilo de vida y características sociodemográficas de la persona adulta mayor en el Centro de Salud de Acomayo-Huánuco; 2019"

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

|   |  |
|---|--|
| Instrumento 1<br>Nombres: Guía de entrevista de las características generales de la muestra de estudio. | <input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir<br><input checked="" type="checkbox"/> Aplicable<br><input type="checkbox"/> No aplicable |
| Instrumento 2<br>Nombres: Escala del estilo de vida de la persona adulta mayor.                         | <input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir<br><input checked="" type="checkbox"/> Aplicable<br><input type="checkbox"/> No aplicable |

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

BORDEO CANTALICIO ELER

DNI: 40613742

Especialidad del validador: UDH PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA ESTADISTICA

Eler Bordo Cantalicio  
DOCENTE UNIVERSITARIO  
Firma/sello



**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

Yo, FLORINDA MARIA FALCON CABRERA

De profesión Lic. ENFERMERIA, actualmente ejerciendo el cargo de COORDINADORA DEL CURSO DE VIDA ADULTO MAYOR DE 2a  
MICRO RED ACOMAYO por medio del presente hago constar que he

revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la alumna Yeidy Charo Ponce Ramos, con DNI 48058286, aspirante al título de Licenciada en Enfermería de la Universidad de Huánuco ; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "Estilo de vida y características sociodemográficas de la persona adulta mayor en el Centro de Salud Acomayo-Huanuco;2019".

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

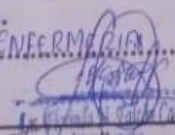
|                          |  |
|--------------------------|--|
| Instrumento 1<br>Nombres | <input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir<br><input checked="" type="checkbox"/> Aplicable<br><input type="checkbox"/> No aplicable |
| Instrumento 2<br>Nombres | <input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir<br><input checked="" type="checkbox"/> Aplicable<br><input type="checkbox"/> No aplicable |

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

Lic. FLORINDA MARIA FALCON CABRERA

DNI: 22422571

Especialidad del validador: Lic. ENFERMERIA

  
Eirma/sello



**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

Yo, GLADYS LILIANA RODRIGUEZ DE LOMBARDI

De profesión nutricionista, actualmente ejerciendo el cargo de Coordinadora de los programas Estratégicos en el Hospital

Hernando Valera por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la alumna Yeidy Charo, Ponce Ramos, con DNI 48058286, aspirante al título de Licenciada en Enfermería de la Universidad Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para su tesis titulado "Estilo de vida y características sociodemográficas de la persona adulta mayor en el Centro de Salud de Acomayo-Huánuco; 2019"

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

|   |  |
|---|--|
| Instrumento 1<br>Nombres: Guía de entrevista de las características generales de la muestra de estudio. | <input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir<br><input checked="" type="checkbox"/> Aplicable<br><input type="checkbox"/> No aplicable |
| Instrumento 2<br>Nombres: Escala del estilo de vida de la persona adulta mayor.                         | <input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir<br><input checked="" type="checkbox"/> Aplicable<br><input type="checkbox"/> No aplicable |

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

Rodriguez de Lombardi Gladys Rodriguez

DNI: 22404125

Especialidad del validador: Solista Postica y Gastón Sarlanga

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Firma/sello

Dr. GLADYS L. RODRIGUEZ DE LOMBARDI  
DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN



## ANEXO 6

# DOCUMENTO SOLICITANDO PERMISO PARA EJECUCIÓN DE ESTUDIO



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"  
UNIVERSIDAD DE HUANUCO FACULTAD DE CIENCIAS DE SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA



Huánuco, 10 de marzo del 2023

**OFICIO Mult. - N° 016- 2023 - D/EAP – ENF - UDH**

**LIC. LIA, LEON PAGANO**  
**JEFA DE LA MICRORED Y CENTRO DE SALUD ACOMAYO**

**Presente:**

**De mi consideración:**

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y a la vez hacer de su conocimiento que la alumna YEIDY CHARO, PONCE RAMOS del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, se encuentra desarrollando el trabajo de investigación titulado: **"CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS Y ESTILO DE VIDA DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN EL CENTRO DE SALUD ACOMAYO, HUANUCO 2023"** por lo que solicito autorización para realizar el proceso de recolección de datos de dicho estudio, ya que tendrá como muestra a los adultos mayores del Centro de Salud Acomayo. Así mismo solicito la lista de todos los adultos mayores que acuden al Centro de salud en estudio.

Esperando contar con su apoyo y comprensión, agradezco anticipadamente a usted reiteradamente las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente



GOBIERNO REGIONAL HUANUCO  
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD HUANUCO  
RED DE SALUD HUANUCO  
**Lia Guinda, Leon Pagano**  
C.E. 58848  
JEFE DE LA A.C.L.A.S. CHINCHAO

**ANEXO 7**  
**DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN DEL ÁMBITO DE ESTUDIO**



Ministerio de Salud  
**MICRO RED DE SALUD ACOMAYO**  
**ACLAS - CHINCHAO**



"AÑO DE LA UNIDAD, PAZ Y DESARROLLO"

**CARTA DE AUTORIZACION**


**EL JEFE DE LA MICRO RED DE SALUD ACOMAYO CLAS CHINCHAO QUE AL FINAL SUSCRIBE AUTORIZA:**

A LA SRTA. YEIDY CHARO PONCE RAMOS, estudiante de la universidad de Huánuco, autorizo el trabajo de investigación titulado "características sociodemográficas y estilo de vida de la persona adulta mayor en el Centro de Salud Acomayo-Huánuco 2023" de acuerdo al documento presentado.

Se da la autorización a la presente solicitud de interesado para los fines que crea conveniente.

Atentamente

GOBIERNO REGIONAL HUÁNUCO  
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD HUÁNUCO  
RED DE SALUD HUÁNUCO

  
Lia Guidice Leon Fajano  
C.E.P. 38848  
GERENTE DE LA ACLAS CHINCHAO

|           |  |
|-----------|--|
| Reg. Doc. |  |
| Reg. Exp. |  |

**ANEXO 8**  
**BASE DE DATOS**

| Nº | GUÍA DE ENTREVISTA DE CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS |   |   |                  |   |   |   |   |   |    |    |    | CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                  |    |    |    |                  |    |    |    |                 |    |    |    |                   |    |    |    |                          |    |    |    |    |    |    |    |   |   |
|----|---|---|---|------------------|---|---|---|---|---|----|----|----|---------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|------------------|----|----|----|------------------|----|----|----|-----------------|----|----|----|-------------------|----|----|----|--------------------------|----|----|----|----|----|----|----|---|---|
|    | CARACT. DEMOGRÁFICAS                                    |   |   | CARACT. SOCIALES |   |   |   |   |   |    |    |    | HÁBITOS ALIMENTICIOS            |   |   |   |   |   |   |   |   |    | ACTIVIDAD FÍSICA |    |    |    | DESCANSO Y SUEÑO |    |    |    | HABITOS NOCIVOS |    |    |    | MANEJO DEL ESTRÉS |    |    |    | RESPONSABILIDAD EN SALUD |    |    |    |    |    |    |    |   |   |
|    | 1   | 2 | 3 | 4                | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1                               | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11               | 12 | 13 | 14 | 15               | 16 | 17 | 18 | 19              | 20 | 21 | 22 | 23                | 14 | 25 | 26 | 27                       | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |   |   |
| 1  | 70  | 2 | 2 | 2                | 2 | 5 | 1 | 1 | 2 | 2  | 1  | 2  | 2                               | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2  | 2                | 1  | 2  | 2  | 2                | 2  | 1  | 1  | 1               | 2  | 1  | 2  | 3                 | 3  | 2  | 2  | 2                        | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 3 |   |
| 2  | 68  | 1 | 2 | 3                | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2  | 1  | 1  | 2                               | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2  | 2                | 2  | 2  | 1  | 2                | 2  | 2  | 1  | 2               | 1  | 2  | 2  | 2                 | 3  | 1  | 3  | 1                        | 1  | 3  | 2  | 2  | 3  | 2  |    |   |   |
| 3  | 72  | 1 | 1 | 1                | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 1  | 1  | 2  | 3                               | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2  | 3                | 3  | 3  | 2  | 1                | 2  | 2  | 1  | 1               | 3  | 1  | 2  | 2                 | 1  | 3  | 2  | 2                        | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  |   |   |
| 4  | 66  | 1 | 1 | 2                | 2 | 5 | 2 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 3                               | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3  | 2                | 3  | 2  | 2  | 2                | 3  | 3  | 1  | 2               | 3  | 3  | 2  | 2                 | 2  | 3  | 2  | 2                        | 1  | 1  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  |   |   |
| 5  | 81  | 1 | 1 | 3                | 2 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1  | 1  | 2  | 3                               | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2  | 3                | 3  | 2  | 2  | 2                | 2  | 2  | 2  | 3               | 2  | 3  | 1  | 1                 | 3  | 1  | 1  | 2                        | 1  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |    |   |   |
| 6  | 68  | 2 | 1 | 2                | 1 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2  | 1  | 2  | 2                               | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3  | 3                | 3  | 2  | 2  | 2                | 2  | 3  | 2  | 1               | 2  | 3  | 2  | 2                 | 2  | 3  | 3  | 2                        | 2  | 1  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1 |   |
| 7  | 70  | 2 | 1 | 3                | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1  | 1  | 1  | 3                               | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3  | 3                | 2  | 2  | 2  | 3                | 2  | 2  | 2  | 2               | 2  | 2  | 2  | 1                 | 3  | 1  | 1  | 1                        | 1  | 3  | 3  | 3  | 2  | 1  | 1  |   |   |
| 8  | 85  | 1 | 1 | 4                | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1  | 1  | 2  | 3                               | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2  | 2                | 2  | 2  | 2  | 2                | 3  | 2  | 1  | 1               | 1  | 2  | 2  | 2                 | 2  | 3  | 2  | 3                        | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |   |   |
| 9  | 68  | 1 | 2 | 3                | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1  | 1  | 2  | 2                               | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2  | 1                | 2  | 1  | 1  | 3                | 2  | 1  | 2  | 1               | 1  | 2  | 2  | 1                 | 3  | 3  | 1  | 2                        | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 2  |    |   |   |
| 10 | 71  | 2 | 1 | 4                | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2  | 1  | 1  | 2                               | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2  | 3                | 2  | 2  | 2  | 2                | 2  | 2  | 2  | 1               | 1  | 2  | 2  | 2                 | 3  | 3  | 2  | 2                        | 1  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  |   |   |
| 11 | 76  | 1 | 1 | 2                | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 2  | 1  | 1  | 3                               | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2  | 2                | 2  | 2  | 1  | 3                | 3  | 2  | 1  | 2               | 2  | 2  | 2  | 2                 | 1  | 3  | 3  | 1                        | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |   |   |
| 12 | 72  | 2 | 1 | 2                | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 3                               | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2  | 3                | 2  | 3  | 2  | 1                | 3  | 2  | 2  | 3               | 2  | 2  | 3  | 2                 | 2  | 3  | 2  | 2                        | 2  | 1  | 2  | 2  | 3  | 2  | 1  |   |   |
| 13 | 70  | 2 | 1 | 3                | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2  | 1  | 2  | 3                               | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2                | 2  | 3  | 2  | 2                | 3  | 2  | 3  | 2               | 1  | 3  | 2  | 1                 | 2  | 3  | 3  | 2                        | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 1  | 2  | 1 |   |
| 14 | 82  | 1 | 1 | 4                | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 3                               | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2  | 3                | 3  | 2  | 3  | 2                | 1  | 2  | 2  | 3               | 2  | 2  | 2  | 2                 | 1  | 3  | 1  | 1                        | 2  | 1  | 3  | 2  | 1  | 2  | 2  |   |   |
| 15 | 77  | 1 | 1 | 4                | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2  | 1  | 2  | 3                               | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3  | 3                | 2  | 3  | 1  | 2                | 2  | 2  | 2  | 2               | 1  | 2  | 1  | 2                 | 2  | 3  | 3  | 3                        | 3  | 3  | 3  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1 | 1 |

|    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | 75 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 17 | 78 | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3  | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 18 | 62 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3  | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 19 | 70 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 20 | 71 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 21 | 66 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2  | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 22 | 69 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2  | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 |   |   |   |   |   |   |
| 23 | 70 | 2 | 1 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2  | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |   |   |   |   |   |   |
| 24 | 71 | 1 | 1 | 3 | 1 | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2  | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |   |
| 25 | 71 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 |   |   |   |   |   |   |   |
| 26 | 73 | 1 | 2 | 3 | 1 | 5 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |   |   |   |   |   |   |
| 27 | 68 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2  | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 |   |   |   |   |   |   |   |
| 28 | 67 | 2 | 1 | 2 | 2 | 5 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2  | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |   |   |   |   |   |   |
| 29 | 67 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3  | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 |   |   |   |   |   |   |
| 30 | 67 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3  | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |   |   |   |   |   |   |
| 31 | 62 | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3  | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 32 | 87 | 1 | 1 | 3 | 2 | 5 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3  | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 |   |   |   |
| 33 | 65 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2  | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |   |   |   |
| 34 | 61 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2  | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |   |   |   |   |
| 35 | 68 | 1 | 1 | 3 | 2 | 5 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2  | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |   |   |   |   |
| 36 | 71 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |   |   |   |
| 37 | 70 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 32 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |   |   |
| 38 | 64 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3  | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |   |   |   |   |
| 39 | 66 | 1 | 2 | 3 | 2 | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3  | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |   |   |
| 40 | 80 | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2  | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |   |   |
| 41 | 65 | 2 | 1 | 4 | 2 | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3  | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |   |   |

|    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 42 | 68 | 1 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 |   |   |   |   |   |
| 43 | 78 | 2 | 1 | 4 | 2 | 5 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |   |   |   |
| 44 | 66 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 |   |   |   |   |
| 45 | 68 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |   |   |   |   |
| 46 | 73 | 1 | 1 | 3 | 1 | 5 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |   |   |   |   |
| 47 | 79 | 1 | 2 | 5 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |   |   |   |   |
| 48 | 72 | 1 | 1 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 |   |
| 49 | 74 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 |   |   |   |   |   |
| 50 | 67 | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |   |   |   |   |
| 51 | 69 | 1 | 1 | 5 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 |   |   |   |   |
| 52 | 67 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |   |   |   |
| 53 | 76 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 |   |   |   |   |   |
| 54 | 67 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |   |   |   |   |
| 55 | 65 | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 |   |   |   |   |   |
| 56 | 69 | 1 | 1 | 3 | 2 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |   |   |   |   |
| 57 | 64 | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |   |   |   |   |
| 58 | 71 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 |   |   |   |   |   |
| 59 | 67 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 |   |   |   |   |   |
| 60 | 69 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |   |   |   |   |   |
| 61 | 70 | 2 | 1 | 1 | 2 | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 |   |   |   |   |   |
| 62 | 73 | 1 | 1 | 2 | 2 | 5 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |   |   |   |
| 63 | 77 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 |   |   |   |
| 64 | 66 | 1 | 1 | 3 | 2 | 5 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 |   |   |   |   |
| 65 | 81 | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |   |   |
| 66 | 68 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 |   |   |   |
| 67 | 70 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 |

|    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 68 | 85 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 |   |   |   |   |   |
| 69 | 68 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 70 | 71 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 71 | 76 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |
| 72 | 72 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 |   |   |   |   |
| 73 | 70 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 74 | 82 | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 |   |   |   |   |   |
| 75 | 77 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |   |   |   |   |
| 76 | 75 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 |   |   |   |   |   |   |   |
| 77 | 70 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 |   |   |   |   |
| 78 | 71 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |   |   |   |   |   |
| 79 | 66 | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |   |   |   |   |
| 80 | 69 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 |   |   |   |   |   |
| 81 | 70 | 2 | 1 | 3 | 2 | 5 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 82 | 71 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |   |   |
| 83 | 70 | 1 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 |   |   |   |   |   |   |
| 84 | 71 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |   |   |   |   |   |
| 85 | 69 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 |   |   |   |   |   |   |
| 86 | 70 | 2 | 1 | 3 | 2 | 5 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |   |   |   |   |   |   |

## ANEXO 9

### CONSTANCIA DE REPORTE DE TURNITIN



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

#### CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

Yo, EDITH C. JARA CLAUDIO. Asesor (a) del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco y designado(a) mediante RESOLUCION como asesor de la tesista: PONCE RAMOS, YEIDY CHARO alumna de la Escuela Profesional de Enfermería, con la investigación titulada:

**“Características sociodemográficas y estilo de vida de los adultos mayores en el Centro de Salud de Acomayo – Huánuco 2023”**

Puedo constar que la misma tiene un índice de similitud del 25 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Antiplagio Turnitin, POST SUSTENTACION.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 22 de Junio de 2023

  
Dra. Edith Jara Claudio  
DOCENTE UNIVERSITARIO

**JARA CLAUDIO EDITH C.**

Apellidos y Nombres  
DNI N° 22419984

Código Orcid N° <https://orcid.org/0000-0002-3671-3374>

## INFORME

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

|   |  |     |
|---|--|-----|
| 1 | <a href="http://repositorio.udh.edu.pe">repositorio.udh.edu.pe</a><br>Fuente de Internet   | 14% |
| 2 | <a href="http://repositorio.untrm.edu.pe">repositorio.untrm.edu.pe</a><br>Fuente de Internet   | 3%  |
| 3 | Submitted to Universidad de Huanuco<br>Trabajo del estudiante  | 2%  |
| 4 | <a href="http://distancia.udh.edu.pe">distancia.udh.edu.pe</a><br>Fuente de Internet   | 2%  |
| 5 | <a href="http://repositorio.unheval.edu.pe">repositorio.unheval.edu.pe</a><br>Fuente de Internet   | 2%  |
| 6 | Hernández Acosta Yaneth. "Las actividades recreativas y los sistemas de apoyo informal como componente básico en la salud de los adultos mayores", TESIUNAM, 2008<br>Publicación | 1%  |
| 7 | Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru<br>Trabajo del estudiante  | 1%  |

[repositorio.unjfsc.edu.pe](http://repositorio.unjfsc.edu.pe)

  
Dr. Edith Jara Claudio  
DOCENTE UNIVERSITARIO